色気は
自分のため♡

ar

2023
OCTOBER

10 アール
特別定価
￥700

COVER GIRL
齋藤飛鳥
10P
初降臨

特別付録
to/one
うるみ透け肌
下地&ファンデ
サンプル付き



女子の特権
ニットと香りとネイルと

お尻ではくの
お色気デニム

じんわりイロジカケ
えっちみワントーンがお

arが愛するブランドの秋新作&名品
偏愛コスメブランド11

最愛ボディの方程式を見つけ出せ
お耽美BODYのつくり方

豪華コラボ
BALLISTIK BOYZ × TRINITY

ネクスト国民の彼氏
綱 啓永とデート

what's sexy?

今どきお色気の醸し方

BOOK IN BOOK
MEGAMI KORIN BOOK
アンジュルム 上國料萌衣 16P大特集！

アール10月号 2023年9月12日発行・発売（毎月1回12日発行・発売） 第29巻第10号 平成8年2月20日第三種郵便物認可

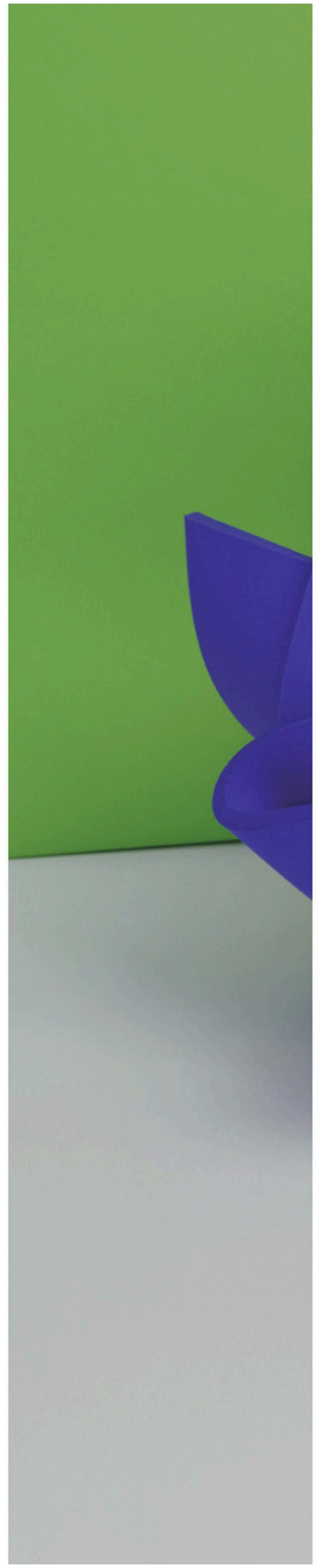


le coq sportif

LCS FOURCHE PF

WORN BY

Elaiza Ikeda




美しい明日へ続く、今日がある。
Salon Sense® 300
KOIZUMI BEAUTY
サロンセンス300 検索
お客様相談窓口 ナビダイヤル（全国共通番号）
TEL 0570 (07) 5555
受付時間 9:00～17:30（土・日・祝日を除く）
発売元 小泉成器株式会社
〒541-0051 大阪市中央区備後町 3-3-7 TEL(06)6262-3561

NEW ARRIVAL FASHION

Photo: Otake Miyuki、Nakamura Ayako Styling: Ito Makiko Text: Iseki Sayaka
Illustration (portrait): Kanako Design & Illustration (flower): Suzuki Satomi (wyeth wyeth)

07 :
Shaggy knit



一点投入で華やぐ
大人顔のもけもけ
シャギーカーデ

攻めなゼブラ柄も
ボトムなら
気軽に挑戦可!



01 :
Animal print

06 :
KIRAKIRA



スパンコールぎっしりな
キラキラスカートが
秋の気分にジャスト♡

今月の TALK member



STYLIST
伊東牧子さん

カジュアルだけど、どこかヌケ感のある女っぽいスタイリングに定評のある人気スタイリスト。夏のプール&海通いですっかり日焼けした肌で、いつもと違うオシャレ&メイクを堪能中♡



ar編集部員
ファッション担当
松山みずき

コロナ禍前は息を吸うように渡韓していたので、理由あって7月の渡韓をキャンセルしたら禁断症状が出始めました。NewJeansの中で一番個人的に中毒性高い「ETA」を連日おかわりしまくって飢えをしのいでます。

theme : AUTUMN TREND

今秋のトレンドアイテム

ファッション企画で活躍中の敏腕Stylist・伊東氏に、この秋買うべきItアイテムをヒヤリング。クセ強なプリントやデザイン、ギンギラのシャイニー素材etc、今シーズンは久しぶりにハイテンションなアイテムがずら~り!

シックな黒ワンピに
アームウォーマーで
旬な刺激をひとさじ

ユニフォーム風
やんちゃトップスで
Neoスポーティに

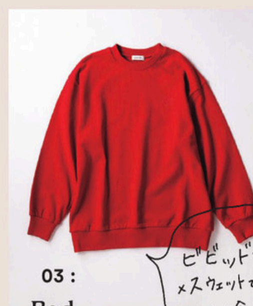


05 :
Arm-warmer item

04 :
Biker boots



ハードボイルドな
バイカーブーツを
コーデのはずしに



03 :
Red

ビビッドなレッド
×スウェットで
とことん今っぽく



02 :
Sporty item

01 : 「ジャカード織りやレースアップのヘム…ひとクセ効かせたデザインが私好み! ゼブラ柄がやんちゃな分、黒タートル&黒ローファーのキレイめコンビでレディライクに着こなしたいな」(伊東) パンツ¥18,480/ゴスペル(ザ・ウォール ショールーム)

02 : 「引き続き人気のY2Kアイテム。大人でもトライできそうな落ち着いた配色が◎」(松山)「ミニスカと合わせて、髪に細いリボンをつけてBLACKPINKのジェニみたいにしたら絶対可愛い♡」(伊東) Tシャツ¥18,995/2000アーカイブ(ムシンサ グローバル ストア)

03 : 「デニム合わせももちろんハマるけど、よりイマドキに攻めたいなら、白Tを中に仕込んで、バイカーショーツ+スニーカーでヘイリー・ビーバー的90'sっぽスタイリングが推し!」(伊東) スウェット¥6,600/ラグア ジェム(バロックジャパンリミテッド)

04 : 「ゴツめのフォルムにハードなバックルetc、マニッシュな佇まいが、とにかくツボ♡」(伊東)「晩夏から取り入れられる秋スイッチアイテムとして重宝しそう。気軽にゲットできちゃうプチプラも魅力的」(松山) ブーツ¥7,999/H&M(H&M カスタマーサービス)

05 : 「ギャルっぽいイメージのアームウォーマーも都会的な3Dニットの黒ワンピに落とし込めば、こんなにお上品。半袖ワンピにもなる2WAYだから、ロングシーズン使えて優秀」(伊東) ワンピース¥26,400/ジル スチュアート(ジル スチュアート ルミネ新宿店)

06 : 「夏から注目を集めていたキラキラ素材が、この秋本格ブームに♡」(松山)「スパンコールって、着るだけでキブンがアガる! カーキやベージュなど、ニュートラルなカラーと組み合わせると、こなれ度急上昇♪」(伊東) スカート¥10,780/ココ ディール

07 : 「ベーシックなグレーカーデも、毛足長めのシャギー素材なら着映え感抜群。モノトーン派にも」(松山)「ぴちぴちのＩラインワンピにレイヤードして、メリハリコーデを楽しみたい」(伊東) カーディガン¥10,890/ローズ バッド(ローズ バッド ルミネエスト新宿店)

テンション高めなITEMをさらっと着こなすのが秋のキブン

㊥ 02みたいなテイストや、06のスパンコール、07のシャギーニット…今季は割と元気がいいアイテムがトレンド!

㊓ 01のゼブラ柄もなかなかギラついた攻めアイテム。こういうテンション、なんだか久々。見ていて楽しい♡

㊥ ウエスタンテイストがジワジワ来ている流れで、ヒッピーなアイテムも結構出てますね。日本人の女のコなら、ボトムや小物など、顔まわりから離れたアイテムで取り入れるくらいがちょうどいいのかも。

㊓ ウエスタン、復活なんですね。確かにウエスタンブーツ、展示会でもちょこちょこ見かけた気が。

㊥ 秋の足元はウエスタンブーツと、04のようなバイカーブーツが二大勢力ですね。どっちもハードめだけど、例えば手持ちのオンナっぽワンピのハズしとして投入すれば簡単で、一気に今っぽくなってオススメ。

㊓ 丈が長めだからミニとも相性よさそう。カラーで言うと、どんな色を押さえておけばいいですか?

㊥ マークすべきは、ダンゼン03で挙げた鮮やかな赤! スウェット素材もイマドキでGOOD。

㊓ ニットはなじみがあるけど、赤のスウェットって新鮮。いかにも「気合入ってます」って感じにならなくて可愛い。

㊥ まさに! スパイシーな服をイイ具合に引き算して、こなれムードで着こなすのがポイントなのかも。05で紹介しているワンピも、デザイン自体にパンチがあるから足元はスニーカーで落ち着かせるくらいが◎。

㊓ なるほど~。「頑張ってる感が出ず、抜け感があって、ちゃんと洒落見え」って一番目指したいところ。そのバランスなら、パワフルなアイテムたちもデイリーに取り入れられそう。秋のNEWルール、しかと心得ました!



NEW ARRIVAL COSMETICS



ヘアメイクアップアーティスト
信沢Hitoshi

愛称ぴーちゃん。ピュアbutセンシュアルな二面性を秘めたヘアメイクで多くのモデルや俳優から絶大な支持を得る。最近はメンズメイクを手掛けるなど幅広いフィールドで活躍。「ぴーちゃんメイクの透明感が好き。超緻密で繊細でありながらオーラあふれるドキドキメイク。王道&変化球でひとつの魅力に収まらない女性像は、唯一無二のスター感」（塩田）



ar編集部Beauty番長
塩田美和子

カバー&巻頭ページを担当。可愛いものへの飽くなき探求心と〝ミーハーみはこ〟と称されるほど前のめりなミーハー魂を武器に、感度の高いページを作り続けるarの生き字引。「塩ちゃんの撮影現場は本当に楽しい！　心の距離感が近くにあるのと、お互い信頼感があるからこそ言いたいことも言えて、いつも最高のページに出会える！」（信沢）

BEAUTY GOSSIP♥

ar世代のコは、秋はちょっと大人シックで攻めてみてほしい

サラサラマット&キラキラの両極端な質感コーデに夢中です♥

塩田(以下塩)　ぴーちゃん、この秋のメイクはどんな気分？
信沢(以下信)　最近はずっとマットな質感が好き。でも今って、マットと言っても昔のマットとは明らかに違う！　この1のジバンシイのリップカラーもそうだけど、マットなのに、ぬめぬめしてる。
塩　わかります！　マットなのにしっとりしてて不思議な感じ。ジバンシイのリップは、質感にハイテクノロジーを感じる！
信　2のリップバームは、絶妙な透け感と、あいまいな色がいい！
塩　ブラウンなのかローズなのか何とも言えない色が魅力的。ぴーちゃんと言えばピュア肌メイクが代名詞だけど、これちょっと触ってみてほしい！　トーンの新作ファンデなんだけど、どう？
信　めっちゃいい香りのベースメイクで気分がアガる！
塩　8のベース ルミネッセンスはラベンダーピンク。肌をパーンとアゲてくれて、〝朝イチご機嫌肌〟に底上げしてくれる感じがする！
信　9のデューイ リキッドファンデーションは、すぐ乾いてパウダーいらずでいいね。肌を明るくしたい目の下からササッと塗ってみて。
塩　最初は潤うんだけど、最後は薄膜の絶好調なツヤ肌になる♪
信　すごく絶妙なツヤ感で、トーンアップ力が最強だね！
塩　私も大好きなコスメデコルテのアイグロウジェム スキンシャドウ(3.4)は、ぴーちゃんのセレクトカラーがさすがだなって。
信　3はシャドウのベースにも使えるし、クマ隠しやマット肌のハイライトにも。これは本気で10個くらい欲しい！　さりげないツヤ感。
塩　透けているんだけど、肌の密着度がすごく高いですよね。
信　4のブラウンは指でもチップでもいい。コレだけでグラデアイに。
塩　そんなアイメイクに合わせたいペリペラのインク ベルベット(10.11)。スーパーマットなんだけど、ふわっふわっでクリーミー。
信　ほんとだ！　重ね塗りするとツヤが出て、指でのせるとマットに。
塩　そしてBLACKPINKのジェニー様♡がミューズの、HERA(5.6.7)が日本上陸！　ぴーちゃんオススメグロスの3色の使い方を教えて。
信　5はそのままでも可愛いマットで、唇のコンシーラー代わりにも。
塩　色名が37.2！　温もりのあるアプリコットで肌なじみも抜群！
信　そう、リップはなじみが命。6と7はツヤのあるシックなブラウン系！　自分の唇が赤い人は、いい感じのボルドーニュアンスになるよ。
塩　最後は、ギャル芸人〝エルフ荒川〟プロデュースのアゲ盛れグリッター(12.13.14)。目の中に入る光の量が確実にUP。特に14が好き。
信　圧巻のキラキラだね。目頭やまつ毛の先にポイントのせもいいかも。
塩　可愛い♡　爪が長い人でも使える〝アゲ盛れチップ〟もユニーク！

こなれたムードを放つ
洒落感リップ

HITOSHI Like



GIVENCHY BEAUTY

光と影を操る
透けツヤシャドウ

HITOSHI Like



DECORTÉ

待望の日本上陸！
唇をもっとセンシュアルに



HERA

Like HITOSHI

肌が主役になれる
ベースメイク爆誕

MIWAKO Like



to/one

クチビル、ほわんっ♡
今どきマットに

MIWAKO Like



peripera

激烈ラメdeアゲアゲ！
最高峰のパワフル・キラキラ



Like MIWAKO

GALLZ Cosmetics

いつだってこなれたヌード&ブラウンがタイムレスに最強説！

1柔らかマットリップに。パルファム ジバンシイ　ルージュ・アンテルディ・クリーム・ベルベット　09　¥5,500、**2**ケア成分効果でヘルシーな効果とモードカラーを楽しめる。同　ルージュ・アンテルディ・バーム　26　¥5,610（限定）　**3**肌に溶け込むようにフィット！　信沢さん大絶賛のオレンジベージュ。コスメデコルテ　アイグロウジェム スキンシャドウ　29M、**4**上質な影を仕込む濃厚カラー。同　26M　各¥2,970　**5**軽さ&しっとりとした保湿感の洗練マットリキッド。HERA　センシュアルパウダーマットリキッド　404　¥4,400、**6**柔らかいつけ心地のツヤ系グロス。サーモンベージュ。同　センシュアルヌードグロス　432、**7**ベージュブラウン。同　462　各¥4,400

色とテクスチュアの新しい出会いでNEW ME！

8ほのかなラベンダーピンクの薄膜でくすみレスな柔らかい印象に。トーン　ベース ルミネッセンス　30㎖　¥3,520、**9**美容液成分を94%配合。肌の奥から潤い&光を感じさせてフォギーな肌に。同　デューイ リキッドファンデーション　30㎖　¥3,850　**10**水彩画的軽いテクスチュアで塗りたての色を長時間キープ。王道美人カラーのピンクベージュ。ペリペラ　インク ベルベット　40、**11**モーブを秘めたロージーカラー。同　41　各¥1,200　**12**盛れ度が神。ラメを確実にのせるための「アゲ盛れチップ」付き。オーロラ×大粒ホロ。ギャルズ　コスメティックス　アゲ盛れグリッター　01、**13**エンジェルピーチ。同　02、**14**ブロンズ×シルバー。同　03　各¥1,540／かならぼ

Text:Nezasa Miyuki　Illustration:Kanako　Design:Honda Shinji

美術とネイルの熱愛カンケイ
— VOL.37 —

感性を揺さぶる展示はもちろん、様々な楽しみ方ができる美術館。指先にさりげなく、そのうっとりな世界観を描いて訪れたらもっと楽しくなるってもの。そんな個性的なデザインネイルに夢を乗せて美術館へGO!

Photo:Fuse Ayumi
Composition & Text:Kamakura Hiyoko

担当したのは
virth+LIM
☎03-6721-1224
www.lessismore.co.jp
ネイリスト
温子さん
@atsuko_nabe

NEW ARRIVAL NAIL



今回のテーマは

冒険物語「エルマーのぼうけん」シリーズより『エルマーと 16 ぴきのりゅう』のカラフルな表紙

持ち前の優しさと勇気、そして知恵を使ってしなやかに困難を乗り越えるエルマーの冒険は、大人になっても心に響く素敵な物語。3冊目の『エルマーと 16 ぴきのりゅう』の表紙はエルマーの服の赤と白、りゅうの子の黄と青のボーダーが鮮やかで目を引く他、りゅうの家族のカラフルさや、背景のネイビーや星がキュート♥ そんな可愛くユニークな絵に使われた色彩や柄をネイルに再現。



「エルマーのぼうけん」展メインビジュアル



MUSEUM & EXHIBITION

「エルマーのぼうけん」展

@PLAY! MUSEUM(東京・立川)
開催中~10月1日(日)

1948年から51年にかけて、アメリカで出版された『エルマーのぼうけん』『エルマーとりゅう』『エルマーと16ぴきのりゅう』(文:ルース・S・ガネット、挿絵:義理の母・ルース・C・ガネット、日本語版はいずれも福音館書店刊)は今も世界中で読み継がれているベストセラー。日本初となるこの展覧会では、130点を超す貴重な原画やダミー本など制作の資料を日本で初公開。さらに自分がエルマーになったように、ワニの背中をジャンプして川を渡ったりと様々な冒険が体験でき、絵本の世界を楽しめる。 play2020.jp/museum

(左から)『エルマーのぼうけん』 1963年
『エルマーとりゅう』 1964年
『エルマーと16ぴきのりゅう』 1965年
(いずれも福音館書店)

MOTIF & NAIL POINT



右手

絵に使われている色をマーブルで淡くのせて

小指のみグレーブルーの1色塗りで、表紙の紺ベースをイメージ

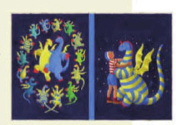
左手

右手のマーブルの色使いにラメを重ねてキラキラに

大きな星を大胆に、ぷっくり立体的に☆

ボーダー柄に赤い三角のストーンを並べ、りゅうの子の模様と骨板を表現

ゴールドのスタッズと星ホログラムで夜空風に。クリアベースで抜け感を



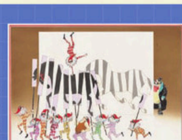
『エルマーと16ぴきのりゅう』
原画　1951年
©Dragon Trilogy Irrevocable Trust／Kerlan Collection of Children's Literature, University of Minnesota Libraries, USA.

and more…
編集部おすすめの展覧会をピックアップ!

安野光雅展

9月16日(土)~11月12日(日)
@あべのハルカス美術館

半世紀以上、画家・絵本作家・装丁家として多彩に活躍し、国内外で高い人気を得ている安野光雅(1926-2020)。同展では、絵本のデビュー作『ふしぎなえ』から近年の大作『繪本 三國志』まで、独創的で、やさしく、美しく、ユーモアと不思議にあふれた安野ワールドが紹介される。作家存命中の2020年春に新型コロナウイルスの感染拡大を受け中止した企画を、改めて開催するものとなる。 www.aham.jp



安野光雅《ふしぎな さーかす》
1971年
津和野町立安野光雅美術館蔵 ©空想工房



《『珍訳聖書』井上ひさし 新潮文庫(表紙原画)》
1982年 津和野町立安野光雅美術館蔵 ©空想工房

Perfume COSTUME MUSEUM

開催中~11月26日(日)
@兵庫県立美術館

テクノポップユニット・Perfumeの大規模衣装展。楽曲やライブなどで着用してきた衣装約170点を、デビューからの時系列で展示する他、初公開の型紙や制作資料を紹介。国内外問わず多くの人々を魅了するPerfume独特の世界観をひもとく。 www.artm.pref.hyogo.jp





『Perfume COSTUME BOOK 2005-2020』より「LEVEL3」
2013年　©文化出版局

NEW ARRIVAL HAIR



K-two GINZA
谷口翠彩さん
@xxmido_tss

20〜30代前半の働く女性から圧倒的な支持を集める人気スタイリスト。柔らかさがありながらスパイスの効いたヘアが得意。サロンワークのほか、ヘアメイクとしても活躍。



arエディター
村野彰子

ヘア＆カルチャー＆イケメン担当として、おしゃれかつユニークな誌面作りに奔走。「男子も女子も髪型で変わる！」を日々実感。グランジレイヤーロングにも興味津々♡

ラフで媚びないちょい攻めウルフ
グランジレイヤーがおしゃれ！

Grunge layer



重軽ミックスレイヤー

重めフルバングからつながるレイヤーが空気感たっぷりで可愛い。重軽ミックスが効いてる！

谷口's recommend

hair designed by
AFLOAT GINZA
藤田圭介さん
@ksuke1129



甘色×動き甘辛ロック

鮮やかなオレンジのカラーと包み込むようなレイヤーが印象的。カジュアルな服にも合いそう

谷口's recommend

hair designed by
aimer
鎗田大真さん
@aimer_taishin



＋黒髪で洒落感モード

ライン感のある前髪とザクザクした顔まわりのバランスがいい。黒髪と合わせて洒落感マシマシ

——村野

hair designed by
huge
七海さん
@huge_nanami



攻めと守りの大人グランジ

シンプルロングに飽きた子にオススメ。顔まわりを変えるだけで印象がこんなに変わるという見本

谷口's recommend

hair designed by
noi Calm
TOSHIYAさん
@tosysk

全国の美容師の皆さ〜ん！

この連載では素敵なヘアスタイルとの出会いを求めて、全国のトレンドヘアをパトロールしています♪インスタグラムにて@ ar_magazine をタグづけ＆ #ar_hair をつけて投稿したヘアスタイルに、編集部よりご連絡させていただく場合があります！

ドライな質感とラフな動きでロックテイストに

村野（以下村） 今回、お話を伺ったのは、k-two GINZAの谷口翠彩さん。ヘアメイクとしての活躍も著しくて、とくにインスタに投稿されたメイクの写真が評判ですよね。確かにどれもカッコよくて、真似したくなる！
谷口さん（以下谷） 私自身が好きな「女性らしいけどスパイスが効いている」テイストを投稿しているだけなんですけど、支持していただけて嬉しいです。今回のヘアテーマ、グランジレイヤーもまさにそんな感じ。
村 今年ほどレイヤーというワードを聞いた年もないですが、グランジとつくとどんなスタイルになりますか？　今までとはどう違うんでしょう？
谷 ややセミドライな質感で顔まわりと全体をザクザクッと切り込んだスタイルですね。ところどころにブツンとした束感があります。

ザクッとしたレイヤーで、努力なしで髪を楽しむ！

村 写真を見てみても、キレイめというよりは、もう少し攻めている感じ。
谷 そうなんです。今までだと「低めにレイヤーを入れてニュアンスを出す」スタイルが多かったんですが、グランジだと、かなりカジュアルでラフ。昔のグランジファッションがリバイバルしていることもあり、それに呼応するように、ロックテイストなヘアも復活しているという感じですね。
村 韓国風のフェザーバングなど、柔らかい雰囲気のロングも依然人気ですが、おとなしめヘアに飽きた人には響いたのかもしれないですね！
谷 顔まわりにアクセントになる毛束があるから、スタイリングで簡単に空気感のある無造作な動きが出せるんです。「髪は動かしたい、でもできるだけ巻きたくない、ラクしたい」っていうニーズにマッチしていると思います。

Text:Ikeyama Akiko　Design:Suzuki Satomi（wyeth wyeth）　Illustration:Kanako


Jouete
www.jouete.com

10
2023
October
CONTENTS







What's sexy
今どきお色気の醸し方












ar
「アール」は毎月12日発売です。
arは空気、さわやかな風という意味のポルトガル語。英語のairと同じ言葉です。



COVER
モデル／齋藤飛鳥
カメラ／三瓶康友
スタイリング／安藤真由美（super continental）
ヘアメイク／北原 果（KiKi inc.）
デザイン／鈴木さとみ（wyeth wyeth）

キャップ￥26,400／カシラ（カシラ プレスルーム） マフラー￥14,080／ロザリームーン（ロザリー） リング￥2,200／アネモネ（サンポークリエイト）




Shop list
今月号のShop listはここからCheck!

お知らせ 誌面に掲載した商品等の価格はすべて、総額表示（税込）です。



Who is 齋藤飛鳥?

about SAITO ASUKA

Model:
Saito Asuka

Photo:Sampei Yasutomo
Styling:Ando Mayumi（super continental）
Hair Makeup:Kitahara Conomi（KiKi inc.）
Text:Wakayama Aya
Text & Composition:Shiota Miwako
Design:Tsubomoto Mizuki

隅から隅まで**ピュア**

みずみずしいフレッシュな透明感、
デリケートなおしゃオーラにパーフェクトな小顔、
ザ・女の子な仕草、ほわんと自然体な表現力。
美しすぎる齋藤飛鳥がついにーーーーー!!!
arのカバーガール初登場。
キュンとする存在感をお楽しみください❤

はじめまして、齋藤飛鳥です。

about SAITO ASUKA



Q よく使う絵文字&スタンプは？
A グー👍

Q 芸能界で嬉しかった出会いは？
A 長州 力さん

Q 自分をフルーツにたとえると？
A ミックスフルーツ
（フォトグラファーの
三瓶さんから言われました。
自分では思いつかなかった…（照））

Q どんな褒め言葉が一番嬉しい？
A 「ウケる」

Q スマホ検索で一番調べる分野は？
A 美味しいごはん屋さん

Q 生まれ変わったら何になりたい？
A 男の子！
というか、
いいおじさんになりたい（笑）。

Q 集中力をパーセントで表すと？
A 50%

Q 特技は？
A ドラム

Q インスタの写真加工は何を使ってる？
A あまり使わないです。
パキッとした色味になるアプリを
少し使うぐらい…。

SAITO ASUKA

サイトウアスカノトリセツ

美味しいごはん が大好き。
冷房 に弱い。
アイスコーヒー を与えると機嫌がよくなる。
一人時間 が大切。
気分屋 は許して。

SAITO ASUKA

さいとうあすか●1998年8月10日生まれ、東京都出身。2012年乃木坂46の一期生としてCDデビュー。たびたびセンターを務めるなどして活躍しながらドラマや映画にも出演し、俳優としても活動。2023年5月にグループを卒業しソロ活動をスタート。MBS/TBSドラマイズム『マイホームヒーロー』10月24日（火）深夜放送スタート、鳥栖零花（とすれいか）役で出演！（MBS：毎週火曜24時59分～、TBS：毎週火曜25時28分～） 2024年春映画化決定！

キャップ¥26,400／カシラ（カシラ プレスルーム）
マフラー¥14,080、ロンパース¥27,500／ロザリームーン（ロザリー）
チョーカー¥4,400、4連リング¥2,200／アネモネ（サンポークリエイト）
シューズ¥14,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

SAITO ASUKA

about SAITO ASUKA

アール㊞カバー記念日

緊張が走る現場だと思ってたけど…
カバーの撮影は想像より和気あいあい(笑)



arは昔から読んでいた雑誌。
独特で確立された世界観があって、
声がかかった時は「やった、出られるんだ♡」って嬉しかったです。
いつも印象的な表紙が多いから、私の場合はどんなふうになるんだろう…
って想像しながら、昨日の晩は歴代の可愛い表紙を検索して眺めたり、
あとは撮影に備えて、
肌がうるうる＆ツヤツヤになるパックをしました。



初登場、やったね♡

さすがにカバー撮影となると少しピリピリすることもあるのかな？
なんて思っていたけど、実際に現場に来てみると、そんなことは全くなし！
スタッフのみなさんがつくるムードはあったかくて、和気あいあいしていました(笑)。
こういう機会でもないとできない、普段着ないようなフリフリのスカートに
埋もれたり、arの世界観にまみれたかぶりものやリボンをつけたりと、
すごく楽しかった！ 特に、一番最後のピンクのダボパンのコーデのシルエットと、
一番最初のモコモコ帽子をかぶった全身ニットのスタイリングが
個人的に好きでした。
みんなはどれが好き？

トップス￥10,670／irojikake　チュールドレス(参考商品)／ビビィ
ネックレス￥3,790、シューズ￥8,250／ナディア フローレス エン エル コラソン

SAITO ASUKA

「まあいいか」が口ぐせ。いつの間にか、すっかりポジティブ思考に！

何があっても「まあいいか」とか、「なんとかなる」って思ったり口にする性格です。たとえば乃木坂46の卒コンの打ち合わせでも、いろんな人たちが大変な準備をしてくれていたのがすごくありがたくて、成功とか失敗よりも「楽しめればいいじゃん」って思っていたぐらい。そう思えるようになったのは20代になってからで、実は10代の頃は全然違ったんですよね。でも、年齢や経験を重ねて大人になったのと、グループの活動から受けた影響が大きいと思います。
入ったばかりの頃は、お姉さんメンバーにカラッとした性格の人が多かったので、先輩たちの言動を参考にしていました。でも卒業前、自分が一番の先輩の代になると、ウジウジしていられないって考えられるようになっていて。ポジティブ思考に変わったと思います。座右の銘を言うなら、いい意味で〝適当〟かな(笑)。

可愛い女の子が昔から大好き♡ でも今は、新たな理想像を目指してます！

可愛い女の子や可愛いものは、小さい頃からずっと大好き♡　ここ数年は落ち着いていたけど、10代の頃は、他のアイドルの子を好きで追ってたし、それこそarに載っている可愛い女の子…顔、コーディネート、写真の世界観と、とにかく〝可愛いアンテナ〟に引っかかったものはすべて切り抜いて、コラージュしていました。可愛い女の子とか可愛いものを見ていると、あんな顔になりたいなとか、あんな服を着てみたいなって憧れが広がって、その世界観に入ってみたくなるんですよね。
若い頃は、〝可愛い〟の定義みたいなものが細かくあった気がするし、すごく気にしていたと思います。その理想に少しでも近づくために、グループにいた時は、こういう女の子はきっとこういうことはしない、って自分なりのルールを決めてこだわっていた時期もありました。
でも25歳になった今、30代に向けて思うのは、余裕を持った、カラッとさっぱりした女性になりたい。日々の過ごし方や所作も大きく関係すると思うので、20代後半は新たな理想像を目指していきたいと思っています。





THIS IS SAITO ASUKA

気分屋、頑固、鼻先が犬、ノドボトケ…



ウジウジしないし、悩んでも自分で解決しちゃう！

短所は、適当で気分屋なところ(即答)。適当なくせにこだわりが強い。…頑固なのかな。正直に言っちゃえば、もともと自分の性格がいいとは思ってないし、初めから自分に期待していないんですよね(笑)。

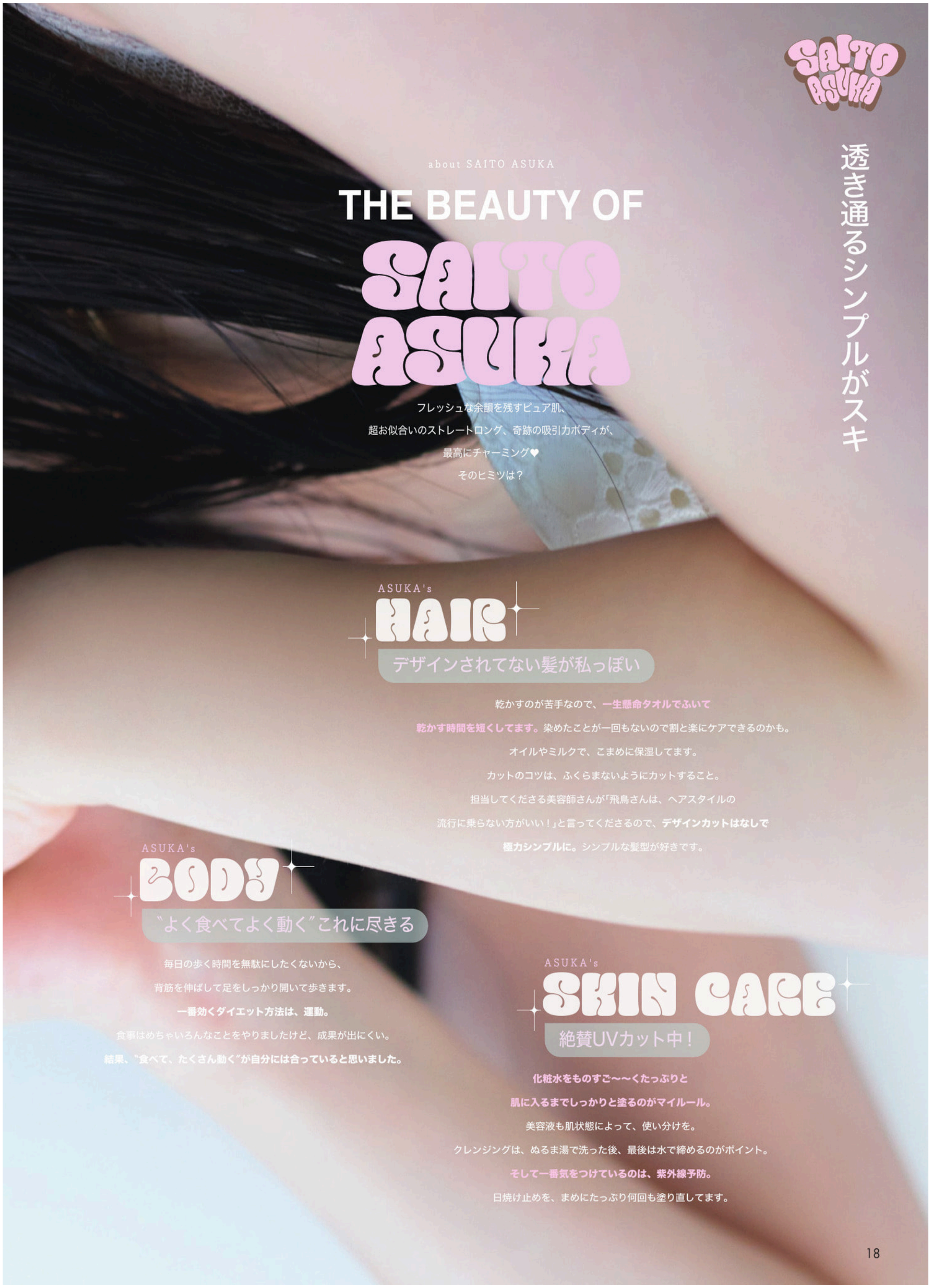
その時々に過ごしている環境や、その環境から感じたこと、経験したことが私をつくってきたので、いろんな性格を通りながら歳を重ねてきた感じがします。

人と出会うことが多い仕事で、年代問わずいろんな人たちを見させてもらってきたのもあって、その言葉いいなって思ったら覚えたり、この人のこの性格いいなって思ったら吸収したり。そうやって今日まで生きてきました。

長所は、ウジウジしないこと。悩んでも自分で解決できるところです。

チャームポイントは…う〜ん難しいけど、顔では鼻かな？「見たことない鼻だね」「鼻先が犬みたい」ってよく言われるので(笑)、チャームかな。カラダでは首かな。女の子なのに、ノドボトケが出ているところがお気に入り。

バブーシュカ¥11,000(レンタル価格)／トワ・エ・モア
トップス¥12,100／トゥ
デニム¥18,150／ローラス(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)
ピアス¥2,420／ミミサンジュウサン(サンポークリエイト)
リング¥4,950／ウィム
ミュール¥12,090／ナディア フローレス エン エル コラソン



SAITO ASUKA

透き通るシンプルがスキ

about SAITO ASUKA

THE BEAUTY OF SAITO ASUKA

フレッシュな余韻を残すピュア肌、
超お似合いのストレートロング、奇跡の吸引力ボディが、
最高にチャーミング♥
そのヒミツは？

ASUKA's
HAIR
デザインされてない髪が私っぽい

乾かすのが苦手なので、**一生懸命タオルでふいて乾かす時間を短くしてます。**染めたことが一回もないので割と楽にケアできるのかも。
オイルやミルクで、こまめに保湿してます。
カットのコツは、ふくらまないようにカットすること。
担当してくださる美容師さんが「飛鳥さんは、ヘアスタイルの流行に乗らない方がいい！」と言ってくださるので、**デザインカットはなしで極力シンプルに。**シンプルな髪型が好きです。

ASUKA's
BODY
“よく食べてよく動く”これに尽きる

毎日の歩く時間を無駄にしたくないから、
背筋を伸ばして足をしっかり開いて歩きます。
一番効くダイエット方法は、運動。
食事はめちゃいろんなことをやりましたけど、成果が出にくい。
結果、“食べて、たくさん動く”が自分には合っていると思いました。

ASUKA's
SKIN CARE
絶賛UVカット中！

化粧水をものすご〜〜くたっぷりと肌に入るまでしっかりと塗るのがマイルール。
美容液も肌状態によって、使い分けを。
クレンジングは、ぬるま湯で洗った後、最後は水で締めるのがポイント。
そして一番気をつけているのは、紫外線予防。
日焼け止めを、まめにたっぷり何回も塗り直してます。



レースワンピース¥30,800／ガールズソサエティ
シアーワンピース¥31,900／マラミュート（サヴァン ショールーム）
ネックレス¥88,000／ジャスティン デイビス（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）



SAITO ASUKA

飛鳥相談室

about SAITO ASUKA

そのお悩み、わかるよ〜！

ASUKA's hobby 趣味編

Q 推しが好きすぎて24時間考えてる…！このままでは彼氏もできそうにないし、これってヤバい？

A 全然ヤバくないです。

楽しそうじゃないですか！　私もずっと推しが欲しいと思ってるんですけど、なかなかできなくて…。ファンの人たちを見ていると、熱量が高いからうらやましいなって。私も、何かに熱を上げて推してみたい♡

ASUKA's work お仕事編

Q お仕事でなかなか自信を持てません。飛鳥ちゃんは、仕事をする上で一番大事にしていることはなんですか？　また、どうやったら結果を出せますか？

A 実は、私も意外と"結果主義"でした。でも、結果がよければまずはOKと思いがちだし、もちろん結果がいいのはいいことだけど、それにフォーカスしすぎるあまり、その過程が雑になっちゃうことも多かったりするんですよね。それに、もしかしたら自分が思うほど周りは結果を求めてないかもしれない。だから目の前にあることを、まずは丁寧に積み上げていくことが大事なのかもしれません。

ASUKA's fashion ファッション編

Q いつも何を着ていいのかわかりません。毎日のコーディネートは、どうやって決めていますか？

A わかる(笑)。

私の場合は、スーツみたいに定番服の上下の組み合わせを決めておいて、それを何パターンも買って用意しています。デニム×黒のTシャツが多いんですが、そういう定番スタイルを1つ決めておけば、困った時とか時間がない時はそれを着ればいい。Tシャツの色を変えたりアクセを多めにつけたりとアレンジもできるから便利ですよ。

ASUKA's love 恋愛編

Q この1年間、友達として付き合ってきた人のことが実は好きなんです。そろそろ告白したいんですが、もしうまくいかなかった時に友達関係まで崩れてしまうのはイヤ。飛鳥ちゃんならどうやって告白しますか？

A え、可愛い♡　どうしよう！

私だったら、ある程度勝算がないと告白するのは怖いかも。100%うまくいくっていう自信じゃなくていいけど、50〜70%ぐらいは成功率があるとわかってから告白したいな。とにかくまずは、彼に恋愛対象として見られているかどうかの確認を一回しておいた方がいいと思う。

ボウタイブラウス¥24,200／ロザリームーン(ロザリー)　ニットスウェット¥38,500、ヘアバンド¥7,700、靴下¥3,300／バウム・ウンド・ヘルガーテン(エスアンドティ)　スカート¥20,900／ガールズソサエティ　マフラー¥24,200／ジャッキー(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　シューズ¥59,400／メリッサ＋ジャンポール・ゴルチエ(メリッサ シューズ ジャパン)

about SAITO ASUKA

齋藤飛鳥の生き方

一人だって全然平気だよ――――ん

「肩の力抜けてますね」って言われることが増えました。

編集部(以下編) 今年の５月に、乃木坂46を卒業した飛鳥さん。ソロ活動を始めて、仕事やプライベートはどのように変わりましたか？

飛鳥さん(以下A) 基本的な礼儀やマナーを、ひとつひとつ丁寧にやっているところです。たとえば挨拶をちゃんとするとか、お礼をしっかり伝えるなど。もちろん今までもやってきたことですけど、メンバーや後輩がいたのもあって、無意識にやってきたような気がしていて。でも一人になると、それが目立つというかシビアな見え方するだろうから、改めてそういう基本的なことをしっかり身につけたいと思っています。

編 プライベートではいかがでしょう？

A 美味しいものを食べたい！ そして一人の時間を充実させたいです。一人でいるのは結構好きなんです。

編 今日の現場もそうですが、メンバーがいない一人での活動に、ふと寂しくなることはありますか？

A それが、あまりないんです(笑)。

編 頼もしいです(笑)。これからのお仕事の進め方とか、目標として何か思っていることがあれば教えてください。

A 卒業して一人になってから、お仕事でお会いする方によく「肩の力抜けてますね」って言われることが増えて。

編 それは、どういう意味でですか？

A 明るくなりましたね、じゃないですけど、とっつきやすさみたいな部分も含めてなのかな？ でももしそう見えているとしたら、さっき「30代に向けて、余裕を持った、カラッとさっぱりした女性になりたい」と話したことに、少しつながるのかなって。

編 確かに、余裕が持てているから肩の力が抜けているんですもんね。グループにいた時は、やっぱり背負うものが大きかったのでしょうか。

A グループをもっと大きくしたい、名前を知ってほしい、後輩のあの子のよさをもっと引き出して前に立たせてあげたい…っていうような目的とか責任感みたいなものから、自分のルールをたくさん決めていたところがありましたから。今はそれがなくなって、純粋にお仕事を楽しめるようになりました。

編 これからの活躍が楽しみです。

A ありがとうございます。大人の所作を身につけながら、気楽にお仕事をしていきたいです。





トップス¥14,300／アメリヴィンテージ　パンツ¥99,985／ラ フェティッシュ、シュシュ¥10,125／サンディー リアン(リディア)　ピアス¥5,500／ウィム　リング¥2,640／アネモネ(サンポークリエイト)　チョーカー¥2,790／ナディア フローレス エン エル コラソン

TOKYO SOME GIRLS

SOMETHING



5人の女の子、5つのシルエット



キラキラした瞬間がギュッ！

日向坂46 上村ひなの写真集 そのままで

発売しました♡

日向坂46の10thシングル
『Am I ready?』でセンター、
ドラマ『DIY!! -どぅー・いっと・
ゆあせるふ』で主演を務めた
上村ひなのの1st写真集が
9月12日（火）に発売されました！
写真集には未収録の
スペシャルカットとともに、
キラキラした瞬間が詰まった
写真集の魅力をお届けします♪

Model:Kamimura Hinano
（Hinatazaka46）
Photo:Fujiwara Hiroshi
（Pygmy company）
Styling:Ando Mayumi
（super continental）
Hair Makeup:Noguchi Yuka（ROI）
Composition & Text:Honda Rie

可愛すぎて胸いっぱい♡

写真集の見どころをCheck!

撮影は宮崎、秩父、東京の３か所。
未収録のカットとともに、写真集のオススメポイントを解説します。
彼女感たっぷりの、キラキラした瞬間がギュ～ッ♡

全カット、写真集には未収録です♡



#冬制服なのちゃん

空色のマフラーとダッフルコートがお似合いの制服カット。なのちゃんらしい、こんなお茶目なポーズもバッチリ収録されております。



#桜なのちゃん

春生まれの、なのちゃん。桜のカットは生まれ育った東京で撮影。満開の桜にはしゃぐ無邪気な姿や、エモムードに浸る大人な表情に注目。



#ピンクツインテなのちゃん

まるでうさぎのような、先行カットでも話題だったショット。可愛らしい装いながら、チラ見えする素肌にドキッ。そんなカットも満載♡



#バスケなのちゃん

OFFの日にバスケを楽しむカットは宮崎で撮影。ふわふわした雰囲気なのに、実はスタイル抜群。スラリとした美脚に惚れぼれ♡





#もぐもぐなのちゃん

ハンバーガーにポテトにジュースにアイス…美味しそうにご飯を食べる、もぐもぐカットも収録。なのちゃんとデート気分に浸れます。



#エモなのちゃん

宮崎のビーチで朝焼け撮影。空がピンクとブルーのグラデーションになっている様はとても幻想的で、エモーショナルな写真に。



#もみじなのちゃん

オーディションの祈願でも訪れたパワースポットの秩父。紅葉のベストシーズンで、晴天の中での撮影。なのちゃんの晴れ女パワーを実感。



夢だった写真集の発売、
とっても嬉しいです。写真集を撮るならと
思っていた、私のパワースポットで
撮影しました。飾らないありのままの私や、
自分でも知らなかった私が詰まっています。
グループカラーやサイリウムカラーを取り入れた
背表紙の色もこだわりです。
写真集から「キラキラ」を感じて
いただけたら嬉しいです。

最新情報はコチラの公式エックス
(旧Twitter)をチェック！
@hinanonano1st

#制服海なのちゃん

最強のキラキラカット、制服もたっぷり収録！写真集はプロローグ〜エピローグと、小説のようにストーリーを感じる構成になっています♡

【通常版】

カバーは全4種！

【楽天ブックス限定】

【@Loppi・HMV限定】

【紀伊國屋書店限定】

上村ひなの写真集 そのままで
2023年9月12日発売　主婦と生活社刊
定価：2,300円(税込)　撮影：藤原 宏
総ページ数：144ページ　判型：A4変型

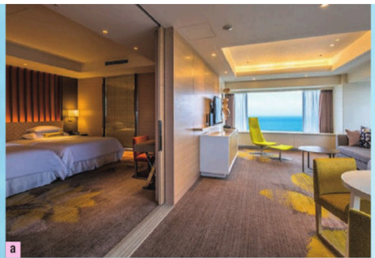
profile

かみむらひなの●2004年4月12日生まれ、東京都出身。日向坂46の三期生メンバー。2018年「坂道合同オーディション」に合格しグループへ加入。10thシングル「Am I ready?」ではセンターを務めるエースメンバー。

シェラトン・グランデ・オーシャンリゾートで過ごす
満ち足り♡秋リゾート

心も身体も癒される♡　この秋は宮崎を代表するリゾートホテル「シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート」に旅してみない？　その魅力をたっぷりと紹介します♪

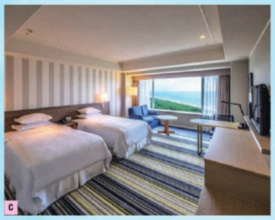
TOPIC 1





オーシャンビューの客室で癒しのひととき

全室オーシャンビューの高層ホテル。客室から見える景色はまさに絶景♡　お部屋でまったり過ごすだけでも、非日常を味わえちゃう。

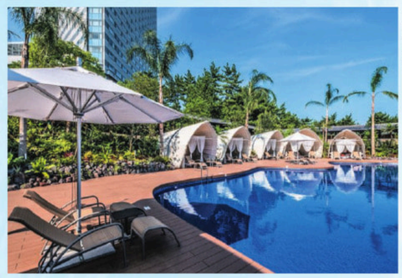


a クラブスイート・グランドビューバスの客室。海が見えるバスルームも魅力。**b** 客室からの景色。**c** デラックスツインの客室。全室オーシャンビューなので日の出を目覚ましがわりに絶景を堪能できる。この2タイプ以外にも、様々な客室タイプがある。

TOPIC 2

プールサイドでグランピング気分

ホテル内のプールサイドには、グランピング気分を味わえるパーソナルスペースが。ゲームを楽しんだり、本を読んだり…思い思いのゆったり時間を満喫！　(宿泊者専用エリア)



「水辺のガゼボ」

㊢9:00〜22:30　料金／1回2,000円(90分制)　※事前予約制。宿泊者限定。

TOPIC 3

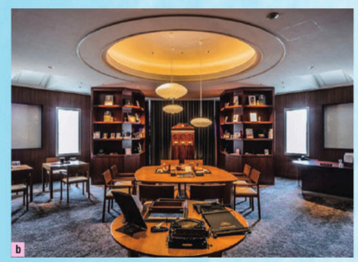


「風待ちテラス」や「レタールーム」でまったり

カフェを併設した宿泊者専用の共用スペースが「風待ちテラス」(a)。奥には、ポストカードに思い出をしたためるための贅沢な空間「レタールーム」(b)が。

「風待ちテラス」

㊢9:00〜23:00(レタールームは18:00まで)　カフェオーダー時間／フード10:00〜18:00、ドリンク9:00〜18:00
※宿泊者限定。



TOPIC 4

海を眺めながら絶品ハンバーガー

ホテルのあるフェニックス・シーガイア・リゾート近くのみやざき臨海公園にある、ビーチ沿いのバーガーハウスもオススメ。海を眺めながらハンバーガーに舌鼓。

「The BEACH BURGER HOUSE」

㊟宮崎県宮崎市阿波岐原町1400-16　☎0985-34-9085
㊢11:00〜17:00(LO16:00)　㊡毎週火曜および第2・4水曜



TOPIC 5

「焚火のリビング」でゆったり時間♡

ホテル敷地内には、松林に囲まれたオープンエアの空間で焚火を囲みながらコーヒーと焼きマシュマロを楽しめる場所が。ゆったり流れる時間を堪能して。(宿泊者専用エリア)

「焚火のリビング」

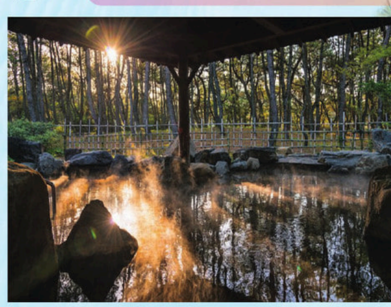
焚き火点火時間／10:30〜12:30、15:00〜17:00、19:30〜KUROBARクローズ時間
コーヒー、マシュマロ提供時間／10:30〜12:30、15:00〜17:00※宿泊者限定。



TOPIC 6

温泉で心も身体もご自愛♪

シェラトン・グランデ・オーシャンリゾートに隣接した、緑豊かな松林の中に佇む温泉施設「松泉宮(しょうせんきゅう)」。松林を望む絶景露天風呂など、複数タイプの温泉が。



「松泉宮(しょうせんきゅう)」

営業時間、料金／温泉によって異なる。※詳しくはHPを参照。



シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート

フェニックス・シーガイア・リゾート内にある、全室オーシャンビューの高層リゾートホテル。
㊟宮崎県宮崎市山崎町浜山　☎0985-21-1111(大代表)
https://seagaia.co.jp/hotel/sgor

PRESENT& QUESTIONNAIRE

アンケートに答えてプレゼントをゲット！

B ミノン アミノモイスト アイクリーム&クリーム



3名様

敏感肌に優しく
そして美しさも追求した処方

敏感肌のために生まれたミノン アミノモイストから、ハリのある印象の目元に導く薬用シワ改善アイクリームと、濃密な潤いで角質層を長時間包むクリームが新発売。（右から）ミノン アミノモイスト エイジングケア アイクリーム［医薬部外品］ 25g ￥3,080（編集部調べ）、同 モイストチャージ クリーム 40g ￥2,530（編集部調べ） ㊎第一三共ヘルスケア お客様相談室 ☎0120-337-336

A PEACH JOHN ルームウエア3点セット



3名様

とろける肌ざわりに
あなたもやみつき♡

ふわふわのニット素材と優しいラベンダーカラーは女子の必修科目。デコルテがきれいに見えるトップスと太ももが細見えするショートパンツの形もうれしい！ 3シーズン着回せるカーディガン・キャミソール・ショートパンツの3点セット。ピーチ・ジョン ライトホイップリー3点セット ラベンダー ￥6,980 ㊎PEACH JOHN ☎0120-066-107

ご応募はarwebから！
アンケートに答えてね♥

応募締め切り：10/11（水）23:00

当選者は抽選で決定し、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号の他の懸賞に入選できない場合がございます。編集部にいただいた個人情報は、賞品発送および個人を特定しない統計用データの作成、当選のご連絡などのほか、編集部よりアンケート等のご依頼に使用させていただく場合がございます。詳しくは当社のプライバシーポリシー（www.shufu.co.jp/privacy）をご覧ください。

C PopSockets スマホグリップ



計5名様

可愛いうえに
かなりの実力者！

片手でスマホを握りやすく、動画観賞に便利なスマホスタンドとしても活躍するスマホグリップ！ トップは簡単に交換可能。可愛いだけじゃなく実用的なんて、ニクイね！ （右から）PopSockets Heart of Gold PopGrip ￥7,500 3つ、同 Dreamy Whirl PopGrip ￥3,400 2つ ㊎ポップソケッツ ジャパン カスタマーサービス hello@popsockets.co.jp



ar 8月号で 読者が選んだ人気Ranking

Fashion

1位


つやめきゆーとぴあ
By 今村仁美さん

2位

Hot Summer OOTD

3位

新木優子になりたくて♡
By 中村璃乃さん

Makeup

1位

にゅ――
フルヌードメイク
By 福岡玲衣さん（TRON）


ペリペラのシャドウ
シーメルのチーク

2位

つやめきゆーとぴあ
By 富田土筆さん（TRON）

3位

Daydream Girls
By 河嶋 希さん（io）

Hair

1位

夏の恋と髪は
ちょっぴりムーディに…
By HONさん（chouchoute）

2位

つやめきゆーとぴあ
By 富田土筆さん（TRON）

3位

昭和レトロなアイドルへあ～
By 一番合戦 彩さん（Uné GARDEN）

大好きなニットの季節がやってきた〜❤
今季は、ショート丈やカッティングなどの
肌がチラリとのぞくデザインが豊作。
〝温かみのあるニットと素肌〟の相反するバランスが、
今どきヘルシーな色気なのです。
女っぽさをさらに高める旬の香り&ネイルとともにお届け。





アイシーなミルキーネイルをランダム塗り♡



ミルキーな色は、寒色を選べば甘さを抑えて色気がUP。ニットやデニムのブルーとさりげなくトーンを合わせるとシャレ感も高まる。**1**サテンのようなツヤ感の上品なパールホワイト。サリー ハンセン　インスタドライ ネイルカラー リュクスフィニッシュ　061　¥825　**2**〝ミューズ ドゥ シャネル〟という名の絶妙なくすみブルー。シャネル　ヴェルニ　125、**3**上品さと華やかさ漂うラベンダーカラー。同　135　各¥4,620

irojikake
fragrance



knit
nail
fragrance

えっちみデニムコーデにはみずみずしい香りを

お花やフルーツのフレッシュなフレグランスをシュッ。香りで可愛げとピュアさを出すのがギャップ。**1**バラ香水のレトロなイメージを払拭する甘く爽やかな香り。ひと吹きで好感度が急上昇。ローズ ラボ　ローズパフューム　30㎖　¥6,200（限定）　**2**甘酸っぱくも上品なサクランボが主役。ジューシーな果実の香りで食べごろ感をアピ。フェルナンダ　オードパルファム　サクランボ　50㎖　¥5,500（限定）





イロジカケニットと
香りと
ネイルと。

女の子の特権

**ハッピーな
ニットキャミからのぞく
色っぽ素肌にドキドキ不可避❤**

キャミなのにニット。もこもこ素材と素肌のえっちなバランスを一番楽しめるアイテム。寒くなったらセットで着られるカーデも、肩をずるっと落とす着こなしがオススメ。ルーズさが可愛いデニムとニット帽、スニーカーでストリートみを出すと、肌見せコーデもヘルシー。キャミソール¥10,473、カーディガン¥16,710／インスタントファンク(ムシンサ グローバル ストア)　デニム¥8,590／ザラ（ザラ カスタマーサービス）　ニット帽¥7,920／オーバーライド(オーバーライド 神宮前)　スニーカー¥22,000／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）

Model:
Yagi Alissa

Photo:Hanamori Yuri（model、still）、
Nakamura Ayako（still）

Styling:Ito Makiko

Hair Makeup:Fukuoka Rei（TRON）

Text:Yanagihara Masaki

Text & Composition:Honda Rie

Design:Tsubomoto Mizuki



1. Knit item moko moko

Irojikake knit & Fragrance & Nail

もこもこ knit

moko moko...

ニットならではの素材感を最も楽しめるのが、
毛足の長いもこもこニット。
トップスで取り入れてもいいし、
バッグなど小物で季節感を足すのも良き♡
可愛らしい素材だからこそ、
肌見せコーデを意識するとシャレる！

irojikake
Moko moko
bag

ひんやり配色のコーデに もこもこのニットバッグが主役！

たぷっとしたオーバーカーデとキャミのセットは、絶対使えるオススメニット。白のパンツ、ブルーの足元とアイシーな色まとめでほっこり感をセーブ。もこもこを存分に楽しめるグリーンのニットバッグでアクセントを。カーデとキャミのセット¥14,960／リリー ブラウン　パンツ¥11,100／エヴリス(エヴリス ルミネエスト新宿店)　バッグ¥20,900／ンニット　サンダル¥13,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)



irojikake
Cheerful nail



ぽってり、たっぷり、
指先にちょんちょんと♡

カラフルネイルで思い切り遊び心を出す時は、指先だけに塗って抜け感を出すと可愛すぎずヘルシー。ブラウンを足すと大人な指先に。ぽってりと立体感を出すように塗るのがポイント。**1**チョコレートをイメージしたモーヴブラウン。リーカ　ネイルポリッシュ　chocolate cosmos、**2**みずみずしく、明るい印象の黄緑ネイル。同　mint tea　各￥2,970　**3**マーメイドのようなきらめきブルー。サリー ハンセン　インスタドライ ネイルカラー リュクスフィニッシュ　062　￥825　**4**ハッピー気分のレモンイエロー。シャネル　ヴェルニ　129　￥4,620



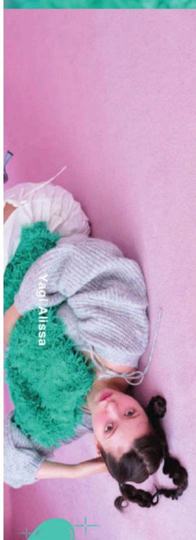
irojikake
Pink nude nail





ミルキーピンクのグラデでヌードな指先

ベビーピンク～ホワイトのヌーディなトーンでハダカみネイルの完成。絶妙に色みの違う複数のカラーをランダムに塗ることで、こなれムードがもっと高まる。**1**ぷっくりとしたツヤと繊細なパールにときめく透けネイル。指先をきれいに見せるピンクベージュ。ジルスチュアート　フレグラント ネイルラッカー　27　￥2,200／ジルスチュアート　ビューティ　**2**まるで赤ちゃん肌のようにピュアな、パウダリーなシアーピンク。ネイルズインク　アンドレスド ネイルポリッシュ　デア トゥ ビー ベア、**3**ネオンみ透けピーチでヌーディネイルに程よいアクセント。同　オールウェイズ アンドレスド、**4**雲のようにふわりと透ける白。同　ヘイ スウィート チークス　各￥3,080／TAT



Yagi Alissa

irojikake
Moko moko knit

毛足の長いピンクラメニットは
半袖の素肌感がカギ♥

ラメ入りだから、淡いピンクがほんのり辛め。温かみカラーのニットは、半袖など肌感を出すとシャレ感も高まる。ピンク×ブラウンのショコラ配色でまとめて、今季旬のお花チョーカーを。トップス￥14,300／ガールズソサエティ　パンツ￥18,150／ローラス、ローファー￥27,500／モリーニ(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　チョーカー￥2,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)





irojikake
Love fragrance

人気のフレグランスブランドから
デートにピッタリの香りをピック

恋を意識した香りをまとうと、それだけで色気が高まる♡　**1**柔らかい女の子の魅力を底上げする、秋冬にぴったりな温かみのある香り。サンタ・マリア・ノヴェッラ　オーデコロン ラーナ　100㎖　￥18,810　**2**つけた瞬間グッと心を掴まれるビターオレンジ。清涼感でヘルシーな色気を誘発。ノンフィクション　オープンアームズ オードパルファム　30㎖　￥8,140　**3**「夕暮れ時のデート」をイメージした赤ワインの香りが恋を後押し。メゾン マルジェラ フレグランス　レプリカ オードトワレ オンア デート　100㎖　￥19,800





irojikake
Mura mura
nail

irojikake
Yuru yuru
set-up

マルチカラーのネアカ
セットアップをゆるっと

ときめかずにはいられない、ピンクのマルチカラーが他にはないハッピーなセットアップ。色リンクさせたピンクのタンクを合わせて、肩を落として着るのが良き。テディベアみたいなもこもこの靴もポイント。カーディガン ¥24,200、パンツ ¥19,800／ンニット　タンクトップ¥1,590／ザラ(ザラ カスタマーサービス)　ヘアピン(2本セット)¥2,750／ガールズソサエティ　靴¥14,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)

くすんだブルーグレーを
ムラっぽく塗ったシャレネイル

ベースコートを塗ったあと、爪先や中央などにランダムにネイルをON。薄く何度か重ねて、ムラっぽく仕上げると今どき見え。カラフルなニットに大人っぽいこなれ感をプラス。洗練された印象のシアーなブルーグレーネイルを使用。トーン　ネイルポリッシュ　16　¥1,980

Knit item

2. yuru yuru

Irojikake knit & Fragrance & Nail

yuru
yuru...

ゆるゆる knit

女の子を最強に可愛く見せてくれる、
たゆんとオーバーなゆるシルエット。
タンクの上にカーデをずるっと羽織ったり、
シアーなニットから肌を透けさせたり。
今季は素肌を見せて色っぽく着るのがルール。

irojikake
Yuru yuru knit

Yagi Alissa



ニットから肌チラッ♥
プリーツミニで韓国ムード

鮮やかな紫もニットならマイルドな印象。透ける肌と合わせたプリーツミニが、韓国アイドルのような色気を演出。ニット¥20,900／ポム アムステルダム(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム) ニット帽¥25,300／エントワフェイン キャミソール¥5,940／シールームリン(シールームリン 神宮前店) スカート¥15,620／ジル バイ ジルスチュアート シューズ¥26,400／コンバース(コンバースインフォメーションセンター) ソックス／スタイリスト私物

Yagi Alissa





irojikake
Metallic×simple nail



右手は複数のメタリックカラー、左手はシンプルワンカラーネイル

ボリュームニットにメタリックのシャープさが相性抜群。ひとさじ遊び心のある右手と、大人な左手。ひとクセ効かせたオッドネイル♡ **1**透け感のあるメタリックなピンク。ルナソル ネイルポリッシュ EX39 ¥2,200(9/22限定発売)／カネボウ化粧品 **2**星屑のようなスモーキーブルー。アディクション ザ ネイルポリッシュ＋"アンノウン ファミリア" 107SP ¥2,420(10/27限定発売) **3**細かい多色パールやラメがギュッ。辛口なピンク系。エレガンス ラズル エナメルラッカー 37 ¥1,320／エレガンス コスメティックス **4**モードなノンパールベージュ。セルヴォーク クレイヴド ネイルポリッシュ 10 ¥2,640





irojikake
Hair fragrance



動くたびにふんわり髪から色気を香らせよ♡

ゆるムードのニットに合わせて、まとう香りもほんのり…が良き♡ ヘアオイルは香りにこだわって選ぶのも◎。**1**香り成分が髪内部に浸透し、長時間ふんわり香るヘアパフューム。記憶に残る気品ある香り。Her lip to BEAUTY ヘアパフューム ヌードパール 50㎖ ¥5,500 **2**甘くて可憐な杏の香りにココロが弾むヘアオイル。髪にしっとりとしたツヤ感を。ラドール ポリッシュ オイル アプリコット 80㎖ ¥2,850

Y2Kみのある鮮やか
ブルーから美背中チラリ♡

パキッとした水色と肌見せ感がギャルみを感じるニット。ミニスカとロングブーツで、さらに気分を盛り上げて。小物は服と色リンクさせると、コーデがまとまりやすい。トップス¥16,608／カイ(ムシンサ グローバル ストア) スカート¥5,290／ザラ(ザラ カスタマーサービス) シュシュ¥2,750／ガールズソサエティ バッグ¥10,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン) ブーツ¥34,100／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

irojikake
Kira kira
body oil



2 1

いい香りのキラキラオイルで
ボディをおめかしー♡

せっかく素肌を見せていますから、きらめかせるのが優勝。さらにいい香りまでしたら大優勝♡ **1**自然なラメ感と石鹸の香りで、思わず触れたくなるピュア肌に。ジェンティー ダズリンプール グロウ フレグランス ミスト 45㎖ ¥3,850 **2**繊細なパールがほんのりきらめき、肌に輝きと魅惑的な香りを与えるパフューム オイル。Her lip to BEAUTY パフュームオイル ヌードパール 50㎖ ¥6,380

Yagi Alissa





irojikake
onaka
chira

ふわふわのモヘアと大胆なくびれ見せのギャップ、最高♡

愛らしさしかない、うさぎのようなふわふわ感と、ショート丈からのぞく素肌のギャップに注目♡ 思い切った肌見せをマイルドな印象にするべく、ベージュ×ミントの優しみ配色を抜擢。カーデとキャミのセット¥7,590／エモダ(エモダ ルミネエスト新宿店) パンツ¥18,593／レスト&レクリエーション(ムシンサ グローバル ストア) ピアス¥2,420、ヘアクリップ(2個セット)各¥1,430／アネモネ(サンポークリエイト)

irojikake
Chocolate
nail



2 3 1

ベージュ&ブラウン♥
あえての大人ネイル

えっちみと甘さのあるコーデには、あえて大人っぽいネイルで攻める！ チョコレートのような茶系ネイルを複数ランダムに塗って。**1**素肌に溶け込むような、マイルドなシャレ色。リーカ ネイルポリッシュ nude ¥2,970 **2**ローソンで買える、ロムアンドの妹ブランド。プチプラながら、こなれムード抜群のキャラメルカラー。アンドバイロムアンド グラッシードロップネイル BE01 ¥550／韓国高麗人蔘社 **3**ブラウンみを感じるレッドオレンジ。リーカ ネイルポリッシュ poppy ¥2,970

3. Knit item chira chira

Irojikake knit & Fragrance & Nail

chira chira...

チラチラ knit

背中が開いていたり、
ショート丈でくびれをアピールできたり。
ストレートな肌見せニットは、今季も大人気な予感❤
直球で色っぽいニットだからこそ、
ペールトーンなど可愛らしい色で
コーデをまとめるのが正解！







Yagi Alissa

irojikake
Navy french nail

知的なネイビーで
上品なフレンチネイルに

発色のいいネイビーは、フレンチデザインなど繊細なネイルアートにピッタリ。小面積でも目立つから、あえて細めに入れて品よく。シャネル　ヴェルニ
127　¥4,620



Yagi Alissa

4. Knit item pita pita

Irojikake knit & Fragrance & Nail

Pita pita...

ぴたぴた knit

ピタピタのニットで魅せるボディラインは、
大胆に肌を見せるよりも
実はドキドキするってウワサ。
コンパクトなトップスや
タイトスカートでチャレンジしよ〜♥

irojikake
Pita pita
knit

irojikake Pinkish nail

色味違いのミルキーピンクで指先を染め上げよ〜♡

ひんやりとした青み系、優しいくすみ系とムードの異なるミルキーピンクを２色使い。それぞれをランダムに塗って。**1**ベルベットのようなマットな質感のベビーピンク。サリー ハンセン インスタドライ ネイルカラー リュクスフィニッシュ 064 ¥825 **2**穏やかでヘルシーな優しみアーモンドピンク。ネイルズインク プラント パワー マニ メディテーション ¥2,750／TAT

irojikake Mini fragrance

バッグに忍ばせて、いつでもどこでも香りをまとうよ♡

お出かけ先で、香りをまとう姿も色っぽい♡ **1**モデル・横田真悠プロデュースの香水。スリムボトル＆爽やかなグリーンで日常に彩りを。UU パフューム Esme 10㎖ ¥3,850 **2**まるでリップ!?な練り香水。ローズ×ブロンドウッドがエレガント。パルファム ジバンシイ イレジスティブル ソリッド パフューム 3.3g ¥4,620 **3**重ねづけにも最適なクリームタイプ。軽いムスクが大人っぽく香る。エイディクト ソリッドパフューム ネイキッドムスク 103 30㎖ ¥3,980／Rainmakers

ブラックピンクのキャッチーな配色で美ライン堪能♥

今っぽくて色っぽい黒×ピンク。ピタトップスにピタスカートと、シルエットがオンナめだから、足元はピンクのスニーカーでハズしをプラス。トップス¥9,460／ジルバイ ジルスチュアート スカート¥7,700／シールームリン（シールームリン 神宮前店） スニーカー¥8,250／コンバース（コンバースインフォメーションセンター） リボン／スタイリスト私物



5. Knit item suke suke

Irojikake knit & Fragrance & Nail

Suke suke...

すけすけ knit

シアーなニットからお肌がチラチラ。
透けてるニットはインナーにもこだわって。
タンクでヘルシーにしてもいいし、
ショート丈のブラトップで
おへそまで透けさせるのも可愛い～♥

ニットもINも全部真っ白！ ヘルシーなのに、ドキドキ…♥

大胆に透けるデザインでも、白でまとめるとヘルシーな色気に。ストリート感のあるラインパンツやニットキャップで意外性を持たせるのも、こなれ見えの秘密です★ トップス￥8,690／ココ ディール　ニット帽￥14,300／シャポー ド オー(シャポー ド オー 東急プラザ銀座店)　パンツ￥8,690／エモダ(エモダ ルミネエスト新宿店)　リング￥6,050、ブレスレット￥7,700／ラピュイ(キャセリーニ)　インナー／スタイリスト私物

irojikake Suke suke knit

Irojikake knit & Fragrance & Nail

irojikake Body fragrance

さりげなく香る、ボディケアは香りにこだわって

近づいた時にふんわり香る♥ **1**ここぞの時に使いたいマルチユースオイル。バニラ×アンバーの香りで幸福感UP。ローラ メルシエ　アロマティック ボディオイル　アンバーバニラ　100㎖　￥10,780　**2** 香りでオーラまで磨くボディローション。洗練されたスパイシーさ。ノンフィクション　サンタルクリーム ボディローション　300㎖　￥4,510

Yagi Alissa

irojikake Red orange nail

レッドオレンジのワンカラーは塗り方に工夫

爪全体に塗ったり、ちょんちょん塗りで余白を残したり。塗り方を変えるだけでこんなに新鮮。赤は、オレンジみのあるものを選ぶのが今どき。アディクション　ザ ネイルポリッシュ＋"アンノウン ファミリア"　103P　￥2,420(10/27限定発売)

色気も仕込めて可愛い
アガるニットに、旬のネイル、
フレグランスと
arのオススメをまとめてご紹介。
どれをGETするか
迷うのも、また楽しいー♡



Yagi Alissa

Fragrance & Nail

1角度によってピンクにゆらめく偏光パールネイル。ニュアンスのある指先に。アディクション　ザ ネイルポリッシュ＋　033PR　¥2,420　**2**目に留まるだけで気分の上がる、みずみずしい鮮やかピンク。絶妙な透け感も人気の秘密♡　トーン　ネイルポリッシュ　15　¥1,980　**3**お砂糖のような甘さのシルバーピンク。リリミュウ　ネイルポリッシュ　10　¥1,100／コージー本舗　**4**まるでいちごシロップのような透け感。手元からキュン…！　エレガンス ラズル　エナメルラッカー　49　¥1,320／エレガンス コスメティックス　**5**絶妙なくすみカラーで指先からシャレムード♡　鮮やかカラーと組み合わせても◎。THREE　ネイルポリッシュ　137　¥1,980　**6**一度塗りでもしっかり発色する旬ムードなくすみオレンジ。RMK　ネイルラッカー　EX-12、**7**指先に透明感をもたらすモードなライムグリーン。コーデのポイントにもなる存在感。同　EX-13　各¥2,200（11/2限定発売）　**8**ジュワッと温かみのある香り立ちが楽しめる練り香水。パウダリーなサクラの香りが清楚な印象を演出。アッカ カッパ　ソリッドパフューム　10㎖　SAKURA　¥6,050　**9**髪が揺れるたび繊細な香りに包まれるヘアミスト。洗練された色気を放つ爽やかな香り。アイアム　ヘアフレグランスミスト　chapter65　30㎖　¥6,000　**10**「桃をかじった時の香り」とSNSで一躍話題に。ウッドベースで色気も満点。エイディクト　オードパフューム　イートザピーチ　50㎖　¥6,980／Rainmakers　**11**オスマンサス（金木犀）が芳醇に香るヘアミルク。フローラノーティス　ジルスチュアート　スウィートオスマンサス　リペアモイスト ヘアミルク　100g　¥3,520　**12**あの大人気香水が、原料に天然の洋梨を採用し進化。ジョー マローン ロンドン　イングリッシュ ペアー & フリージア コロン　100㎖　¥21,340（限定）　**13**サッと香りをプラスできるロールオン香水。華やかで清々しい金木犀の香り。メイクミーハッピー　オードトワレ　TAUPE　8㎖　¥770／井田ラボラトリーズ　**14**美バケに心酔必至な練り香水。ローズ×カシスの調和がロマンティック。ディプティック　リフィラブル ソリッド パフューム ロンブル ダン ロー　¥8,470



Knit &

15まだ気温が高い、秋の始まりから着られるニット。着回し力の高いもこもこの白。トップス¥7,150／リリアン カラット　**16**ふわふわな毛足の長いニットヘアバンド。季節感は小物から取り入れるのも◎。ヘアバンド¥13,200／オーサムニーズ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　**17**シンプルなニット帽はいくつあっても♡　ノースリなど肌見せアイテムと合わせるのもおすすめ。ニット帽¥8,800／オーバーライド（オーバーライド 神宮前）　**18**このピンクニット、胸元がカッティングされていて素肌がチラリとのぞくデザイン。トップス¥46,200／ディーゼル（ディーゼル ジャパン）　**19**ヘルシーな二の腕見せが叶う主役ニット。寒くなったらレイヤードも可愛い。ベスト¥15,533／インスタントファンク（ムシンサ グローバル ストア）　**20**もこもこのエッグイエローカーデ。INはキャミなどにして、ずるっと肩を落として着たい♡　カーディガン¥15,400／ガールズソサエティ　**21**ひとくせデザインのラベンダーカーデ。テディベアのようなもこもこ感と、女性らしいゆるシルエットにキュン！　カーディガン¥27,500／ファーファー　**22**フローラルにムスクを加え、一筋縄ではいかない魅力を再現。プラダ　パラドックス オーデパルファム　90mℓ　¥22,550（9/20発売）／プラダ ビューティ　**23**優等生なライン入りのネイビーニットは、ショート丈でお腹が見えるえっちみデザイン。ニット¥7,150／エヴリス（エヴリス ルミネエスト新宿店）　**24**鮮やかなターコイズが秋コーデのアクセントに。カーディガンとトップスのセット¥18,700／ファーファー　**25**足元を彩るニットソックス。コーデに色が欲しい…って時に手軽でおすすめ。ソックス¥990／靴下屋（タビオ）　**26**ライムグリーン×エッグイエローのピタピタニット。ボディラインを強調した、色っぽコーデが叶う♪　トップス¥17,652／キジュン（ムシンサ グローバル ストア）　**27**ふわふわブルーの靴下は、ルーズソックスのようにくしゅっとさせて。ソックス¥1,540（参考価格）／タビオ　**28**思い切ったショート丈のカーデ。タンクなどに羽織ってもいいし、ジップを全部閉めて肌見せトップスとしても。カーディガン¥8,800／エヴリス（エヴリス ルミネエスト新宿店）　**29**ミルキー配色のニットセットアップ。別々でも可愛いけど、セットで着たらこなれ指数は倍増♪　カーディガン¥33,000、スカート¥30,800／クローゼット（H3O ファッションビュロー）　**30**水色のニット素材のバケットハットで差がつく♡　ハット¥15,070／カシラ（カシラ プレスルーム）



お尻ではくの♡ お色気 DENIM

もはや制服みたいな存在のデニム♡
私たちが狙うべきは、実力以上に
スタイルをよく見せてくれる美尻デニム。
オトナだからこその"お尻ではくイットデニム"を
愛を込めてお届けします！

Model:
JONISHI SEIRA

Photo:Nagase Sayo
Styling:Nakamura Rino
Hair Makeup:Nobusawa Hitoshi
Text:Nezasa Miyuki
Composition:Shiota Miwako
Design:Nakamura Orie



デニム¥8,590／ザラ（ザラ カスタマーサービス）



お尻で魅せるの部

o-i-ro-ke

ヒップアップ DENIM

デニムで一番大事なポイントは、
何をおいても、ヒップファーストなこと！
いかにヒップを魅力的に見せるかということが先決。
ヒップをフォーカスする時は
全体のデニムのラインがピタッ
というよりも、お尻まわりがタイトで
そこから下は太めだったり、細くなっていく
シルエットのものをチョイスして。それがこの秋のトレンド！
ピチピチでヒップラインをアピールしすぎたり
ダボダボすぎちゃうのはNG。ほどよくタイトなくらいの
テンションの方がさりげなくお色気をアピールできちゃう。
トップスはタイトなものや、お腹をチラリと肌見せしたり、
淡いカラーをセレクトしてバランスを取って。

Brand:

ZARA
ザラ

デニム￥6,590／ザラ（ザラ カスタマーサービス） ロンT ￥3,740／ロサンゼルスアパレル（ロサンゼルスアパレル ジャパン） ブーツ￥30,800／モリーニ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）

タイト**&**ワイドで **小**ぶりなピーチヒップ

ヒップまわりがタイトなぶん裾に向かって広がっていくデザインなので、ヒップが小さく見えるデニム！ ちょいハイウエストのデニム×ショートトップスは、腰のラインもキュッとコンパクトに。重めのブーツで季節感をオンすると今年らしい仕上がりに。

Brand:

ROLLA'S
ローラス

デニム￥16,500／ローラス（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） Tシャツ￥7,700／ハニー ミー ハニー イヤリング￥25,300／ノウハウ（ノウハウ ジュエリー） ミュール￥7,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス）

ちょい**ハイウエスト**で カーヴィーヒップに♡

デニム全体はちょっぴりタイトで、ほどよいハイウエスト感。裾に向かって細くなっていくテーパードデザインなので、ヒップの美ライン効果にも効果大。シンプルなTシャツに、足元は軽めのミュールで抜け感を出しつつ、盛りすぎない程度にコーディネートするグッドバランス！

ボリュームアップ

DENIM

"ヒップが小さくてペッタンコなので、
デニムを素敵にはきこなせない"という悩みの人もチラホラ。
そんなタイプの人は
ピタッとしたスキニータイプよりも、
ウエストがタイトでお尻まわりが
ゆとりのあるデザインをチョイスするか、
ヒップエリアのビッグポケット効果で目くらましを！
あとはトップスとのバランスが大事！
華奢なウエストをアピールしたトップスのコーデで
ヒップをボリュームアップして見せられる相乗効果もアリ。



ピタッとした ウエスト＆ヒップで、 **桃尻**アピール

ジャストウエスト＆ヒップまわりもゆるっとしていないデザインなので、ナチュラルにヒップアップして見えるデニム。足元に向かって細くなっているので、足元はヌケ感のあるミュールですっきり見せて。短めのトップスであえてヒップラインを見せてボリュームアップ効果を♪

Brand:

SLOBE IENA
【Levi's】
リーバイス スローブ イエナ

デニム￥15,400／リーバイス スローブ イエナ（スローブ イエナ 自由が丘店） トップス￥8,800、ショーツ￥6,600／アレキサンダーワン サンダル￥8,250／リゾイ



大きなポケット**効果**で **理想**のビッグピーチ♡

ヒップにボリュームがないのが悩みの人は、バックのデニムの低い位置に大きなポケットがついているデザインをチョイスしてみるのも、ひとつの目くらまし術！ ヒップの幅＆ボリュームをアップしてくれる効果絶大！ 足元はカジュアルになりすぎないように、黒のミュールで締めてメリハリを意識。

Brand:

DEUS EX MACHINA
デウス エクス マキナ

デニム￥19,800／デウス エクス マキナ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） タンクトップ￥2,990／ギャップ（ギャップ新宿フラッグス店） ジャケット￥28,600／マーガリンフィンガーズ（スクリーンショット） ブレスレット￥19,580／ノウハウ（ノウハウ ジュエリー） ミュール￥13,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

お尻アゲコスメ

モデル・上西星来
Seira RECOMMENDS



肌がキュッと引き締まる感覚のトリコ♡

「お風呂上がりの爽快感が好き」。ミント＆レモネードのソルトスクラブ。ジョヴァンニ ボディスクラブ CM 260g ￥3,150



ふわっと質感のもちもちヒップに

「お尻のもちもち度が翌朝まで持続！」。ハリ・弾力・潤いUP！ ヒップルン薬用ホワイトクリーム（医薬部外品） 120g ￥2,178／ピーチ・ジョン ビューティ



10本以上リピ買いするほど信頼

「マッサージする時間がなくても、塗るだけでボディが引き締まる感覚を実感」。セルライトにも強力アプローチ。クラランス ボディフィット 200g ￥9,680



高級感のある香りとルックスにトキメキ

「濡れた肌にピタッと密着してスクラブしたいパーツをピンポイントでケア」ジャドール シマリング ボディスクラブ 150㎖ ￥14,740／パルファン・クリスチャン・ディオール



好きな香りでケアが楽しくなる！

「香りが大好きなボディバーム！」。上質なローズの香り。Her lip to BEAUTY センシュアルリッチボディバーム 150㎖ ￥5,610

スタイリスト・中村璃乃
Rino RECOMMENDS



甘いチョコレートの香りに癒されて

「ボディケアは、このスクラブでスベスベに！」。角質をオフして柔らかい肌に導くシュガースクラブ。ジョヴァンニ ボディスクラブ HC 260g ￥3,150

神シルエット カーヴィー DENIM

デニムをはいていても
女性らしいボディラインは
さりげなくキープしたいのが女ゴコロというもの。
そんな時は、あえて少し
ビッグシルエットのものをチョイスして、
ウエストを細く華奢見せ作戦を決行。
その逆転の発想で、デニムでも神シルエットのカーヴィーラインが成立！
NEWカーヴィーなデニムスタイルが、この秋はインです♡



ボーイッシュデニムこそ、**曲線**ありき！

細いデザインのウエスト以外は、ワイドなゆったりデザインが特徴のカーヴィーなボーイッシュデニム。裾はロールアップしてサンダルでヌケ感を。あえてトップスはシアーなレースでタイトに。よりカーヴィーに見せたいなら細いベルトでウエストマークしても良き！

Brand:

STUDIO R330
ステュディオ アール スリーサーティー

デニム￥18,700／ステュディオ アール スリーサーティー　レーストップス￥7,700／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　バッグ￥5,990／ナディア フローレス エン エル コラソン　サンダル￥8,250／リゾイ

美尻のガードル



Rino RECOMMENDS（スタイリスト・中村璃乃）

「薄いデニムの時でも、ひびかないシームレスタイプで人気」ガードル￥4,800／ピーチ・ジョン

「ガードルが苦手な人でもトライしやすい極薄のエアリズムの生地」エアリズム ボディシェイパーショーツ（スムース・4分丈）￥990／ユニクロ

Seira RECOMMENDS（モデル・上西星来）

「お尻がキュッと上がり、下腹も引き締まるので、お洋服のシルエットが激変するのが一目瞭然！　上向きになるお尻のホールド感がすごい！　未来の自分に向けて毎日はいてます」SUHADA肌リフトプラス ロング　各￥6,380〜／ワコール



チラリな**切り込み**でどきっ♡シルエット

ヒップラインのちょい下にカットされた切り込みのデザイン効果で、ヒップラインがほどよく強調されてカーヴィーに。それ以外はベーシックなストレートデザインなので意外とトライしやすい！　水色ボーダー＆デニム素材のミュールで、クールなワントーンコーデに。

Brand:

COCO DEAL
ココ ディール

デニム￥12,100／ココ ディール　トップス￥20,434／キジュン、バッグ￥33,864／マージシャーウッド（ムシンサ グローバル ストア）　ミュール￥72,600／イエ イエ（ショールーム シャルメール）

ボンキュッストン

DENIM

デニムの美ラインをつくるうえで大切なのは、全体のバランス！
あくまで黄金のトータルバランスを成立させてこそ魅力的に。
それがボンキュッストン方式！
トップスはタイト&ウエスト見せか、ビッグシルエットをインして
ウエストラインをキュッと。太めシルエットならベルトを、
ローライズのデニムならヒップを
小さくぷりんと見せて"キュッ"にフォーカス。
あとは、ストンなシルエットでも美ラインをキープ。
やらない理由はないでしょ♡

オールブラックでつくる メリハリ**美**シルエット

デザイン性の高いワークっぽい太めのデニムには、ウエストベルトでキュッとラインをつくるワンプロセスを仕込んで。カジュアルなムードになるビッグシルエットのTシャツも、インすることで"ボンキュッストン"ラインが完成☆　オールブラックコーデで成立する、最旬辛口ムードを堪能。



デニム¥14,300／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン)　トップス¥9,350／ステュディオ アール スリーサーティー　イヤリング¥3,300／アネモネ(サンポークリエイト)　バッグ¥12,100／ペタ アンド ジェイン(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　スニーカー¥6,380／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

Brand:
SNIDEL
スナイデル

Brand:
Levi's®
リーバイス

デニム¥19,800／スナイデル　Tシャツ¥9,350／ステュディオ アール スリーサーティー　カチューシャ¥1,590、ネックレス¥1,890／ナディア フローレス エン エル コラソン　バッグ¥5,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)　ベルト¥4,400／キャセリーニ　ローファー¥4,290／weewillie(R&E)

Y2Kムードで ローライズをアプデ

めちゃくちゃローライズなデニムは、ヒップ面積を小さく見せる効果アリ！　ちょっぴり大胆なウエストの肌見せコーデは、トップスにタートルをチョイスして上半身の服の面積をプラスしてバランスを。足元は白のコンバースを合わせて、カジュアルに。

Tバックと ひびかないパンツ

1
2
3
4
5
モデル・上西星来
Seira RECOMMENDS
スタイリスト・中村璃乃
Rino RECOMMENDS

「軽いフィット感ではきやすく、繊細なレースも気分がアガる」ま〜るく盛れる着やせソング　¥1,800／ピーチ・ジョン

「ベージュを愛用。撮影の時にも大活躍！」エアリズム ウルトラシームレスショーツ(ヒップハンガー)　¥590／ユニクロ

1.2.3「レースが柔らかくてはき心地がいい。色バリも豊富！」ショーツ各¥4,290／ハンキー パンキー(ビーアンドティートレーディング)　**4**「お尻のラインが広がらない薄い素材が優秀。ローライズのデニムにも合うデザインが便利。ブルーデニムの時はピンク、白デニムの時はベージュを愛用」エアリズム ウルトラシームレスショーツ(ヒップハンガー)　¥590／ユニクロ　**5**「お腹〜お尻まですっぽりフィットする深めデザインで安心感が。波形カットでラインがひびきにくい。ハイウエストのデニムの時にオススメです」Peasyショーツ¥980／ガールズ バイ ピーチ・ジョン

脚長 DENIM

デニムの永遠の課題でもある、脚長に見せたい願望。
太ももから細めのスリムなデザイン
×丈の長いデニムは、脚長効果バツグン！
自分の愛用している靴のヒールの高さを
デニムの裾の長さにプラスしたものをチョイスするのが推し。
この場合、デニムのデザインはやや細めの方が
スッと見えて、全体のバランスが良き！
デニムは脚長に見せたいコの強い味方♡

トップスの肌見せ×華奢な後ろ姿で無敵



デニムの丈感は足元のヒールの高さを想定した長さにするのが脚長ポイント。濃いデニムには白のトップスのコーデが最強に可愛い説を発揮。正面は甘いフリルで可愛く、背中はドキッと肌見せのギャップ♡

丈長デニム×厚底ブーツでロング美脚



Brand:

ROLLA'S
ローラス

デニム¥16,500／ローラス（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） トップス¥13,200／ハニー ミー ハニー バッグ¥9,900／マウジー（バロックジャパンリミテッド） ローファー¥36,300／ドクターマーチン（ドクターマーチン・エアウエア ジャパン）

まっすぐ DENIM

ストンとしたまっすぐな美脚は、誰もが憧れるデニム脚。
より脚にフォーカスしたい時、
ジャストウエストの定番ストレートが最強説健在なのです♡
ただ、ちょっとゆるめのシルエットが
この秋のトレンドエッセンスとしてマスト！
オシャレ上級者のホワイトデニムも
トップスはラフにカジュアルダウンしてヌケ感を。



まっすぐ**脚見**せには
ジャストウエストが
シンプルに**有効**！



ちょいゆるめの
ストレートが**今**っぽい

脚をまっすぐ見せたいなら、やっぱり定番のストレートデニム推し！ ピチピチモードより、ゆるめのデザインの方が今っぽい！ ハイでもローでもないジャストウエストが、脚本来の形を最大限にキレイにアピール。オールホワイトコーデに足元はバイカラーのブーツでリズムを♪

Brand:

MUSINSA STANDARD
ムシンサ スタンダード

デニム¥7,457／ムシンサ スタンダード（ムシンサ グローバル ストア） トップス¥9,350／ハニー ミー ハニー ネックレス¥3,080／アネモネ（サンポークリエイト） バッグ¥22,000／ブリー レオン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム） ブーツ¥15,950／マウジー（バロックジャパンリミテッド）

デニムに合うリップ

モデル・上西星来
Seira RECOMMENDS

1位



ヘルシーで色っぽい女性像に

「ほどよくマットな質感で落ち着いたオレンジベージュトーンが色っぽい♡」。おしゃれなニュアンス色。シアバター配合のソフトマット処方。リーカ リップスティック メルト ¥4,180

2位



最強主役アイテムはぽってりラメリップ

「繊細なパールがたっぷりで唇のぷるんと感をさらにアップ」。大人モーヴ。ディオール アディクト リップ マキシマイザー 026 ¥4,620／パルファン・クリスチャン・ディオール

3位



デニムと好相性なベリーレッドな唇

「少しダークなベリーレッドとインディゴブルーデニムとの組み合わせが好き」。ツヤ＆立体感もUP。ナーズ アフターグロー センシュアルシャイン リップスティック 321 ¥4,400

ウエスト細見え

DENIM

寸胴体型さんの悩みが、デニムをはくとボーイッシュに見えること。
ウエスト部分を華奢見えにするだけで、全体的にスッキリ！
股上は深め、腰まわりはスッキリ、
裾に向かってワイドになっていく
シルエットをチョイスするとバランスも良き！
合わせるトップスも、ショート丈でコンパクトにしてメリハリを。



ハイウエスト×ワイドは華奢見え最高峰

さりげなくクロスしているハイウエストのデザインで、よりウエストを細く見せてくれる効果アリ！ワイド&ストンとしたシルエットとのバランスで、腰まわりが華奢見えMAXに。絶妙な丈のショートトップスで、ちょっとしたしぐさでチラ見えする肌に目が♡ ヘルシーなお色気を無意識アピール。

デニム￥13,970／マウジー(バロックジャパンリミテッド)　シャツ￥5,590／ザラ(ザラ カスタマーサービス)　バッグ￥8,800／レイ ビームス(レイ ビームス 新宿)　シュシュ￥770／アネモネ(サンポークリエイト)　スニーカー￥15,400／ナイキ(ナイキ カスタマーサービス)



コンパクトなトップスでウエストちら見せ♡

Brand:

MOUSSY
マウジー

デニムに合うネイル

スタイリスト・中村璃乃 Rino RECOMMENDS



©CHANEL

1「ナチュラルだけどオシャレな指先に。絶妙な透けネイル」。45秒で乾くスピーディネイル。ネイルズ インク 45セカンド スピーディ ネイルポリッシュ　ラドブローク グローブ グルービング　￥2,530／TAT　**2**「秋冬はブラウン×デニムに注目。グレイッシュなカーキブラウンはさすが！」。おしゃれ上級者カラー。シャネル　ヴェルニ　133　￥4,620　**3**「キラキラを投入したい時にベストなミラーっぽいネイル」。ピンクオパール。アディクション　ザ ネイル ポリッシュ＋　033PR　￥2,420

太ももスッキリ DENIM

脚が太いのが悩みの人でも、とりわけ太もも問題は切実なお悩み。
"まずダイエットが先"と、なかなかデニムにトライできない人も多いのでは？
そんな人にぜひトライしてほしいのが、
ちょいハイウエストでウエストを華奢見せしつつヒップもぷりんっ。
そして、デニムにセンターラインが
さりげなく入っているデザイン。
太もも部分の立体感がアップしてスッキリ見えるのを実感。
このデニムのシークレットラインを見逃さないで♡



ちょいハイウエストで
ヒップもぷりんっ♪

Brand:

Wrangler
ラングラー



センターラインの
立体感でスッキリ！

デニムの中央に入ったセンターラインがあるだけで、立体感がUPして太ももが細見えする目くらまし術。ちょいハイウエストになっているので、後ろ姿のヒップもぷりんっとキレイに。濃い色のデニムの時の足元はパキッとした白を合わせると、メリハリのコントラストが可愛い！

デニム¥15,950／ラングラー（エドウイン・カスタマーサービス） ニット¥18,700／ハニー ミー ハニー キャミソール¥25,300／バウム・ウンド・ヘルガーテン（エスアンドティ） ローファー¥8,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

デニムに合うネイル

1「フレッシュなミルキーブルーは手元を華やかに見せてくれて好き。デニムと合うこと間違いなし！」。感度の高いクラウドブルー。シャネル ヴェルニ 125 ¥4,620 **2**「ぽてっとしたラメ＆ブラウンが可愛い！」。速乾性の高いツヤネイル。キャンメイク カラフルネイルズ N90 ¥396（限定）／井田ラボラトリーズ **3**「重ねるとふっくらして、上品な手元に」。ビターなジンジャーオレンジ。RMK ネイルラッカー EX-09 ¥2,200（限定）



©CHANEL

モデル・上西星来
Seira RECOMMENDS

カラー DENIM

この秋は濃いトーンのイエローやピンクのカラーデニムもあるけれど、
ビギナーさんは淡いトーンからデビューするのがオススメ。
一方、グレーやブラウンなど、オシャレ&ベーシックな
ダークトーンのものも、人気ブランドから多くリリース。
ポイントはトップスの色合わせ。黒や白でパキッとコントラストを
つけるよりも、グレー&ブラウンをカラーデニムと
コーディネートしてみて。今年っぽさがグンと急上昇することをお約束♡



カラーデニムデビューは淡いソフトイエロー

ストレートの定番デニムには、意外と取り入れやすい淡いイエローをチョイス。足元に秋冬カラーをチョイスすることで、さりげなく季節感をオン！　ブラウントップスは、主張しすぎないから実はどんなカラーデニムとも相思相愛♡　パープルのニット帽をコーデして、トータルでカラーを楽しみましょっ。

Brand:

MOUSSY
マウジー

デニム￥13,970／マウジー(バロックジャパンリミテッド)　トップス￥8,250／デウス エスク マキナ(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　ニット帽￥12,100／カンゴール(カンゴールヘッドウェア)　ミュール￥7,590／リゾイ



1ソフトイエローのちょい太めのデザイン。トップスにはブラウンやグレーなど大人カラーを合わせるのがオススメ。デニム￥2,199／ウィゴー　**2**ほんのり青みがかった濃いピンクはストレートの定番の形でトライするのが正解。デニム￥11,550／ジーナ トリコ(サスティナブル ケイスリー)　**3**ヒップまわりにゆとりのあるデザイン。クールなグレーは、シックにもカジュアルにもどんなコーデにもハマるのが魅力。スタイリングの幅がUPしてマストハブ。デニム￥17,600／ステュディオ アール スリーサーティー　**4**色褪せたようなヴィンテージ感がイン。デニム￥40,700／ディーゼル(ディーゼル ジャパン)　**5**高見えするキャメルカラー。ちょいハイウエストなデザインに。デニム￥12,980／マウジー(バロックジャパンリミテッド)　**6**こっくりとした濃いブルー。フロントポケットでクラシックなムード。デニム￥18,150／ローラス(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)



1今年たくさん出ている流行中のハーフ丈デニムはタイツやロングブーツとコーデするのがオススメ。デニム￥9,900／X-girl(X-girl store)　**2**ありそうでなかったカーゴタイプのデニムは今年のトレンド！　トップスはちびカーデや淡ピンクで可愛くまとめて。デニム￥15,180／マウジー(バロックジャパンリミテッド)　**3**センターでアクセントになったフリンジ効果で脚もスッキリキレイに。オーバーサイズのワイド感が可愛い！　デニム￥12,980、**4**セパレートのスカートがドッキングしたスカート×デニム。トップスはタイトにまとめるのが◎。デニム￥15,400／レイ ビームス(レイ ビームス 新宿)　**5**ひとくせある個性的なムードが魅力の、注目の韓国ブランド。斜めにラインが入った染めのデザインで、脚のラインの細見え効果もアリ！　デニム￥25,809／キジュン(ムシンサ グローバル ストア)　**6**ラインストーンがちりばめられた甘口テイストのデニム。ガーリーなコーデに♡　デニム￥26,000／ビビィ

ゆるっとシルエットのダメージデニム

Y2Kムードたっぷりのダメージデニムは、ゆるめの太いストレートタイプが、この秋はキャッチー。ウエストが細く、ヒップから下がゆるくなっているデザイン。だからこそベビーピンクのトップス&足元はローファーで。ガールな外しのコーデをどこかに投入して。



Brand:

The girls society
ガールズソサエティ

デニム￥19,800／ガールズソサエティ　ロンT(参考商品)／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)　ネックレス￥1,890／ナディア フローレス エン エル コラソン　バッグ￥27,527／マージシャーウッド(ムシンサ グローバル ストア)　ローファー￥26,400／ドクターマーチン(ドクターマーチン・エアウエア ジャパン)　ソックス／スタイリスト私物

トレンド DENIM

トレンドのひとつとして注目されているのが
デザイン性のある、ひとくせデニム！
ラインストーンやパールがアクセントになった
ガーリー系のものから、カーゴタイプ、
スカートとドッキングしたものなど
個性的なデニムまでバリエーションアリ。
自分にフィットするお気に入りのデザインを
見つけて、デニム愛ボルテージを高めて♪

私のバズデニム

arでもおなじみのオシャレ賢者の3人の
お気に入りのデニムについてクローズアップ！
人の数だけ、こだわりのデニムストーリーあり。
それぞれのBEST 3一軍デニムから、
溺愛デニムコレクションまで深掘りチェック！

※こちらのページに掲載されているアイテムは、全て本人私物です

スタイリスト

伊東牧子

90年代のファッションが好きなので、ストレートデニムでウエストがキュッ、お尻プリッなバランスが好き。それが自分の身体にも一番似合っていると思います。デニムはフェスや休日などのチルなムードの時はもちろん、オシャレを楽しみたい時にも大活躍。デニム小物も、コーデのアクセントになるのでチェックしています。気に入ったデニムは多少サイズが大きくても、そこが可愛いと念じて着たり、愛用しすぎてボロボロになったものは、カットしてリメイクしてはき続けたり、いろんなデニムとの付き合い方があるのが楽しい！
大好きなオールデニムコーデの時は、足元はキメすぎずに、ヌケ感を出すのがこだわりです。

a



a 右・リダンのブラウンデニム。秋冬はトップスもブラウンニットを合わせてオールブラウンコーデを楽しみたい♡　中・グレーのデニムを探して出会った、サイズ＆丈感がピッタリなヴィンテージのリーバイス501。左・少しウォッシュがかった、こなれ感が好き。ケイトのアビゲイル ブラック デニム。





1ハートのスタンプが可愛くてお気に入り！　ブカッとしたデニムのシルエットも、今の気分です。子供っぽくならないようにニット、ベルト、ヒールは全て黒で統一してバランスを。2デニムもジャケットもヴェニット。サイズが合ってなくて大きいのですが、それが可愛いのかも!?　デニムを主役にしたいのでジャンヴィト ロッシの細く華奢なクリアサンダルを。3トップスもブラウンにしてオールブラウンコーデをしたくて購入した、リダンのブラウンデニム。夏はキャミ、秋冬はニットを合わせて、一年中大活躍な一軍デニムです！



c

c SATCのドラマでキャリーが持っていたのが可愛くてUSEDを探してやっとゲットしたディオールのサドルバッグ。あえてデニムに合わせたり、ワンピにも合う！

最近のお気に入り



b

b 思いっきりスリットが入っていてお気に入りのザ・フランキーショップのデニムスカート。白ソックス×黒のローファーで合わせるのが最近の定番です。

e 番外編



e サイズがぴったりで運命を感じたヴィンテージのジャンポール ゴルチエのワンピ。赤いバッグやトングサンダルを合わせて、チャイナのムードむんむんで着ます！

デニムコレクション



d 右から・リダンのストレートデニム。お気に入りすぎてボロボロになりカットしてはいてます。フェスや休日に愛用しているヴィンテージのリーバイスのフレアデニム。アイシーな色が気に入って購入したヴィンテージのリーバイス512。ブランド不明のヴィンテージデニムは、自分的に珍しい薄手なデニム。この抜け感が可愛い！　ハイウエストでお尻がぷりっと見える90年代風なムードがお気に入りのヴィンテージのカルバン クライン。左の2点はヤヌークのLEA（ボーイズストレート）で、ゆったり感とストレート感が絶妙！



モデル

上西星来

私の体型は上半身にボリュームがなく、下半身にボリュームがある完璧なウェーブ体型！　なので、なかなかピッタリフィットするデニムに出会うことが難しいのが悩み。下半身にコンプレックスがあるので、スキニーよりは太ももまわりにゆとりのあるデニムを選ぶことが多いですね。ウエスト＆ヒップラインはジャストではくのが好きなのでお直しがマスト！　デニムのフィット感にはこだわってます。よく購入するのは代官山などの古着屋さん。気づいたら今回のお気に入りベスト3のうち2点は古着でした。古着のデニムは、前にはいていた方があらかじめほどよくリメイクしていて、自分の体型にぴったり合うものに出会うことが多いんです！







a スキニーより太ももまわりにゆとりがありデザインが好き。マウジーはまさにドンピシャでした！　マウジーのHW LOOSE STRAIGHT OW。

a
最近のお気に入り



b 自分の体型に合ったデニムに出会ったら即決！　上段右から・古着、ヤヌーク デニム パンツ レディース slim tapered RUTH、Ungridハイウエストロールアップストレートデニム、moussy HW LOOSE STRAIGHT OW、snidel× LEVI'S W24L29、TODAYFUL 11811419、TODAYFUL 12021403、LEVI'S 501（古着）　下段右から・LEVI'S 901（古着）、CIROIデニムバギーパンツ、AKTE 122108010、AKTE 121108050

b デニムコレクション

1大活躍のデニムNo.1は古着屋さんで出会ったリーバイスの901の古着。スナイデルの白レーストップスでフェミニンに。ブラックデニムは色々なコーデを楽しめるのが好き！　2私には珍しいスリムデニムは、念願のヤヌーク。何度も試着して、このコを連れて帰りました。テーパードタイプは私の体型にフィット。アクテの白コートを合わせて。3いい感じのウォッシュド感がお気に入りのデニムは、古着のリーバイス501。デニム×赤のコーディネートがたまらなく好き。ポニテでまとめてスッキリ。赤トップスはアクテ。

デニムは常にいいものがあったら試着してトライするほど好き！　特にリーバイスはストレート、テーパード、フレア、ダメージなどバリエーションが豊富なので、気づいたら多く集まっていました。今ならちょっと太めのシルエットに、トップスはコンパクトにコーディネートするのが気分。ウエストはキュッとさせたいので、ベルト使いすることが多くなりました。足元は定番のスニーカーや、ちょっと厚底にして脚長効果を。最近はローファー×白ソックスを合わせるのもお気に入り！　デニムは合わせるトップスや小物で雰囲気がガラリと変わるのでスタイリングが本当に楽しいし、興味深いですよね。

スタイリスト

中村璃乃

a デニムコレクション



a 色や形が豊富なので、定期的にチェックして集めているリーバイスコレクション。右上・BAGGY DAD、右中・RIBCAGE STRAIGHT、右下・501 81' LIGHT INDIGO、左上・RIBCAGE STRAIGHT ANKLE、左中・501 ヴィンテージ、左下・MADE＆CRAFTED。

b 最近のお気に入り



b 右・すごいハイウエストデザインが可愛いスタメンデニムはemma×SLYのもの。中・.ミルキーイエローと花柄がロマなザラのデニム。左・意外とどんなコーデにもハマる甘すぎない淡いグレイッシュピンクのデニムはスピック＆スパン。



1数多く所有しているリーバイスの中でもお気に入り！　太め＆長めで少しぶかぶかシルエットにエマスライの黒ベルトで締めて。タンクはベリーブレイン、ブーツはガニー。2ちょい太めなミントカラーが絶妙なトーンのカルバン クラインのカラーデニム。イーアールのトップス＆厚底ブーツのクロックスは、どちらもブラックでコーディネート！　3パリのフランキーショップで一目惚れして購入した、切り替えデザインのデニム。ジーナトリコのタンクでコンパクトに。キャップはイーアール、スニーカーはナイキ。

ひよりとarで紡いでいく日記

ひよりだいあり

普段はおうちでゴロゴロするのが大スキな
生粋のインドア派のひよりが、
今日は街を「てくてく」お散歩♡
家族とのお出かけエピソードや、
理想の旅プランについても教えてくれました！



Model: Sakurada Hiyori　Photo: tAiki　Styling: Maeda Ryoko　Hair Makeup: Suzuki Mikiko　Text: Miyata Ayaka　Design: Tanabe Rino

今日は久しぶりにブラブラしたな～。
いつもは、愛犬・アルクくんの散歩で
たま～に外に出るくらい（笑）。
かなりのインドア派なんですよね。
とはいっても、アルクも私に
似ちゃって外が苦手みたいなの。
出発して5分ほどで帰りたそうな顔を
するから、すぐに引き返すのがお決まり！
そんな私のお出かけの思い出といえば、
家族との江の島ドライブ♡
父が運転担当、母が助手席、
兄と私が後部座席に座り、夕方頃と
ちょっと遅めに江の島に到着。
テイクアウトできるお店でご飯を買って
海辺で車を停め、家族全員でパクパク。






愛犬のアルクくんも、私と同じで歩きません（笑）





…あれ、てくてくじゃなく、
パクパクの話になっちゃった（笑）。
でも、それくらい食べることが
私のリフレッシュになっているから、
今お出かけするとしても
食べ歩き旅になりそうな予感…♡
海外なら韓国で「カンジャンケジャン」を
食べたいし、国内だったら北海道で
お肉とお魚の食べ尽くし旅を実行したい！
これまであまり旅行をしてこなくて、
海外もお仕事で行ったアフリカが
最初で最後。プライベートで旅行するなら、
予約はしっかり者の友達にお願いして
私は従順な付き添い係に徹します（笑）。



ジャケット¥70,400／ソブ（フィルム）　ワンピース¥23,100／ファーファー　イヤリング¥24,200／masae、ネックレス¥15,400／ラフンタンブル、リング（左手）¥3,740／シースキー、リング（右手）¥6,930／ハッピーケイクジュエルズ（ロードス）　バッグ¥8,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）　靴¥8,910／ランダ







じんわり イロケ

えっちみ スキントーン がお

▶▶▶ Skin tone make

じんわりと色気を感じるのが、
肌なじみのいいスキントーンカラー。
ヌードなベージュ、恋心を感じるピーチ、
大人っぽい陰影をイメージしたブラウンなど、
素肌感あふれるヘルシーなえっちみメイクを、
馬場ふみかちゃんとナビ♪

キャミソール¥13,000／トゥ(リディア)　マフラー¥1,699／グレイル　デニム／スタイリスト私物

Skin tone make feat. Baba Fumika

Model:
Baba Fumika

Photo:
Noda Wakaba（TRON、model）、
Nakamura Ayako（still）

Styling:
Imamura Hitomi

Hair Makeup:
Fukuoka Rei（TRON）

Text:
Takekoshi Nao

Composition:
Honda Rie

Design:
Tanabe Rino



②

①

③

HOW TO

スキントーンカラーは単色使いではなく、重ねることで深みと色気のある目元に。**1**のアイシャドウは**a**をアイホール狭めにのせてから、二重幅に**b**のラメをのせる。下まぶたには**c**と**d**の2色を混ぜた色を、大胆に広めにのせる。ビューラーでまつ毛を上げ、手持ちの黒マスカラをさっと塗る。このアイメイクにつながるように、目に近いちょっと上めから中央にかけて、チークとして**2**を広めに入れる。ラメ感のある**3**のリップは、とにかくたっぷりしっかり塗ってキラキラをしっかり出すのがポイント。トゥルントゥルンになるくらいオーバー気味に。

Use item

1肌にピタッと密着して透明感を与えてくれるスフレブライトカラーが名脇役の多色パレット。ジルスチュアート　ブルームクチュール アイズ　ジュエルドブーケ　03　¥6,380／ジルスチュアート　ビューティ　**2**ムニュッとした質感で密着して、うるっと生っぽいツヤ肌に。キャンメイク　クリームチーク（パールタイプ）　P05　¥638（限定・10月以降定番化）／井田ラボラトリーズ　**3**シアーな発色と上品なツヤの相乗効果で宝石みたいに存在感を放つ唇に。ヴィセ　ジェミィ ティント セラム　OR270　¥1,650（編集部調べ）／コーセー



えっちみスキンベージュ
SKIN beige

かこみベージュ

ゴールドみを感じるベージュシャドウで
じんわり目元を囲んだメイク。
自然な陰影がオンナっぽいムードに。
ベージュ系のマットリップを
オーバーに塗るのも、
色気ポイント♡

じゅわんとベージュで囲んだ色っぽEYE

SKIN tone make

カーキのマスカラで
柔らかく引き締める

HOW TO

1のアイシャドウは、ベースとして左の淡いベージュを上まぶた全体に指でのせて、二重幅より広めに右の濃い色を入れる。下まぶたは左を涙袋全体に入れてから、目頭から黒目の外側まで右の濃い色をのせて、上下で囲みっぽく。マスカラはビューラーをしっかりして、上下たっぷりめに**2**のカーキを塗り、束っぽまつ毛に。チークは、ハイライト効果もある**3**を目の下丸めにポイントでON。可愛らしい雰囲気に。**4**のマットなリップはオーバーめに塗る。指や筆でトントンとぼかしながらのせるとよりふわふわマットに。ネイルは**5**を塗る。

Use item

①②③④⑤

©CHANEL

1ゴールドパールがきらめくベージュ&オレンジは憂いを帯びた熱っぽい目元に。トーン ペタル フロート アイシャドウ　24　¥2,420　**2**しっとりエフォートレスなまつ毛でしなやかな洗練EYE。UZU BY FLOWFUSHI　モテマスカラ カーキ　¥1,980　**3**うっとりするヴィジュアルのフェイスパウダーは絶妙なフンワリ感でたちまち立体顔に。シャネル　レ サンボル ドゥ シャネル ラ コメット　プレシャス コーラル　¥13,200（店舗限定発売）　**4**エアリーなつけ心地でしっとりなじみ、クリーミーマットな柔リップが完成。ジバンシイ　ルージュ・アンテルディ・クリーム・ベルベット　12　¥5,500／パルファム ジバンシイ　**5**ひと塗りで速乾&高発色とハイスペックなのにヴィーガン仕様。レブロン　ウルトラ HD スナップ!　002（オンライン限定）　¥1,100

ワンピース（参考価格）／ユイイワツ

SKIN beige



キラキラライナーでうるっと儚げな眼差しに

シャイニーベージュ



Use item

1なめらかに溶け込むような発色でニュアンシーな奥行きのある目元に。セルヴォーク　ヴァティック アイパレット　09　¥6,820　**2**内側から発光しているようなパール感を、面でも線でも表現できる新感覚のアイライナー。UZU BY FLOWFUSHI　シェードライナー シマーベージュ　¥1,694（限定）　**3**イキイキとした可愛いツヤと血色感、透明感を携えた、誰からも愛される肌をつくり出すパレット。THREE　シマリング グロー デュオ　X02　¥4,950（限定）　**4**魅惑の3色のミニリップがセットに。今回は多彩なパールがきらめく103のシュガーマゼンタのみを使用。アディクション ミニ リップ トリオ "アンノウン ファミリア"　101　¥4,950（3本セット・10/27限定発売）

シャイニーな目元は、うるうるとして色っぽ♡
肌なじみがよくて大人っぽく見える
ベージュのラメライナーは上まぶたと涙袋に。
淡い色味のライナーで上まぶたのキワを
あえて締めないことで、抜け感が出て今っぽく。

締め色はアイホールや
下まぶたにON



HOW TO

1の**a**と**b**を混ぜた色をアイホール全体に入れて、下まぶたはキワ全体に**c**の淡いココア色をチップで細めにのせる。**2**のラメライナーを目のキワ全体に、少しはみ出す感じでON。下まぶたにも、左右のキワを外した涙袋エリアにのせる。まつ毛はノーマスカラだけど、ビューラーでしっかりくるんと上向きに。**3**の左の濃い色をチークとして頬の高めの位置に横長に入れ、右のハイライトカラーを鼻先や目頭に入れる。**4**のリップはオーバーめに塗って、ちゅるんな口元に。

タンクトップ¥8,690／ココディール　スカート¥14,300／ガールズソサエティ

キミキミピーチ



ミーハーなラメを使ったピーチメイクは、全体を柔らかいトーンでまとめるのが
色っぽさを出すコツ。アイメイクや眉、リップまで、存在感を薄めるアクションをちりばめて。

HOW TO

1の**a**をアイホール全体に塗ってくすみを飛ばし、二重幅よりちょっと広めに**b**のくすみピンクを足す。下まぶたは**c**を広めに入れてあげて、キワに**d**のラメをちょんちょんと、気持ち目頭にはみ出す感じでのせる。全部甘くて柔らかい色でまとめているからマスカラはしっかり。ビューラーをして、**2**の黒マスカラをたっぷり塗って締める。アイブロウは、**3**の淡い**a**と**b**を混ぜて眉にふわっとのせ、毛の足りない部分は**c**で埋める。**4**のチークをちょんちょんとぼかしながら頬の高い位置に横長に小さめにのせる。**5**のリップは、リップバーム感覚でたっぷりと。赤みを抑えてまろやかにしてくれる。



マスカラは黒でキュッと引き締め

ラメのうるみとじんわりピーチでオンナみ♡

トップス¥6,980／カトリーントーキョー

Use item

1使いやすさを追求した捨て色なしのパレット。トレンドも押さえているから、どれをまとっても今っぽ顔に。エチュード　プレイカラー アイシャドウ クールバレリーナ　¥2,970　**2**上向きキープのふさふさの濃密まつ毛に仕上がって、目元の存在感を爆アゲ。ファシオ　ウルトラ WP マスカラ（ボリューム）　01　¥1,320（編集部調べ）／コーセー　**3**顔の印象を左右する眉に、甘く切ないロージーなニュアンスを。ジルスチュアート　ニュアンスブロウパレット　07　¥3,520／ジルスチュアート　ビューティ　**4**潤いたっぷりのスキンケア効果ゆえに重ね塗りしてもシームレスになじんで自然なツヤ肌に。ナーズ　アフターグロー　リキッドブラッシュ　02802　¥4,620　**5**きめの整ったふっくら唇に。ジバンシイ　ルージュ・アンテルディ・バーム　24　¥5,610（数量限定）／パルファム ジバンシイ



SKIN tone make

ほてりピーチ

Use item

1柔らかでシアーな質感のローズベージュとココアブラウン、透けるような水色など洗練された目元を演出。シャネル　レ キャトル オンブル ビザンス　328　¥9,680(数量限定)　**2**とにかくなめらかな描き心地で崩れ知らず。リリミュウ　マルチフィットライナー　02　¥1,540／コージー本舗　**3**輝きを含んだオレンジベージュとハツラツとしたヘルシーオレンジ、ウッディなライトブラウンの3色をセット。アディクション　ホリデーアディクション ブラッシュ パレット"アンノウン ファミリア"　102　¥7,480(10/27限定発売)　**4**ムラなく均一になじむ塗り心地がヤミツキのリップ。ウェイクメイク　ベルベットブラーリングフィクシングティント　05　¥1,990　**5**高発色と速乾で話題沸騰のネイルカラーが定番化。バブルガムピンクは乙女のツボを押さえた人気色。レブロン　ウルトラ HD スナップ!　009　¥1,100

ほっと上気したようなメイクに。アイラインやリップでピンクの赤みを効かせる"忍ばせピンク"で、熱を帯びたムードが、ナチュラルに色気を演出♡

skin peach SKIN



えっちみスキンピーチ

熱っぽさが宿る目元にドキドキ不可避

ピンクのラインで
目元に赤みをON

HOW TO

1の**a**と**b** 2つを混ぜてからアイホール全体に塗る。**c**の白みブルーを目頭に、くの字に入れる。**2**のピンクラインを上まぶたの目尻と下まぶたの中央に入れて、ポイントでピンクを忍ばせる。**3**のチークは**a**と**b**を混ぜて全体広めに入れて血色感をプラス。**4**のちょっと濃い赤ピンクのティントリップは実際の唇よりもオーバーめに塗る。ポイントで赤みを入れることで、血色感が宿ってほてった女っぽさを出す。ネイルは**5**を爪先に塗る。

キャミソール¥8,800／アリシアスタン　ハット¥5,500／オーバーライド(オーバーライド 神宮前店)

えっちみスキンチョコレート



1色も大きさも違うパールが絶妙な立体感ときらめきを仕込んで、単色とは思えない多彩な目元が完成。SUQQU　リクイド ラスター アイズ　04　¥4,070　2アイシャドウの上からもベースとしても、目元のきれいを引き立てる印象操作の裏方。b idol　ごまかしシャドウ　02　¥1,397（10/23発売）／かならぼ　3にじまずに自まつ毛と一体化したような、ふさふさのブラウンまつ毛に。ファシオ　ウルトラ WP マスカラ（ボリューム）　02　¥1,320（編集部調べ）／コーセー　4ベタつかず濡れたようなツヤと透明感をまとえるダスティピンク。今回はチークとして使用。アディクション　ザ アイシャドウ マルチ ティント　003T　¥2,530　5潤いで包み込んで荒れもカサつきもケア。みずみずしいぷっくりレッドベージュな唇に。ジルスチュアート　リップグロウ セラムバーム　09　¥3,080／ジルスチュアート　ビューティ　6どの色もこなれる♡と評判のリーカのネイルは、唯一無二のクリーミーなキャラメル色に脱帽。塗りやすさも人気の秘密。リーカ　ネイルポリッシュ　bare　¥2,970

Skin tone make Feat. Baba Fumika



透けるブラウン

ブラウンは薄く重ねて
柔らかさをまとうのが
今のムード

ブラウンメイクは透けるアイテムを選んで、適度な抜け感を出すのが色っぽさの秘訣。メイクが濃くならないように、合わせるアイテムを粘膜カラーなどナチュラルにまとめるのもポイント。

HOW TO

重たさを感じさせないシアーなブラウンシャドウの**1**を、アイホールに広めに薄く塗る。透けるイメージで。二重幅に**2**の下の明るいカラーを入れる。下まぶた全体に**2**の上下を混ぜた色を塗る。まつ毛はビューラーをして、**3**のブラウンマスカラをさらっと一度塗りし、下まつ毛にもさらりと塗る。肌なじみのいい**4**をチークに。頬骨に沿ってほんのり感じるくらいにのせ、なじませる。**5**の粘膜カラーのリップは、グリグリッとリップクリームのように塗り、ブラシか指でぼかす。ネイルは**6**を塗る。

ワンピース¥25,300／ガールズソサエティ　タンクトップ／スタイリスト私物

skin beige × BLUE





むっちみベージュ と ブルー

ヌーディなベージュに、 ブルーを効かせた
Y2Kみのあるオンナっぽメイク。
ブルーのまつ毛を主役に、
他は主張を抑えるのがポイント。
ラメ感のあるブルーのマスカラは
白目がより白く見えて、 透明感も増す♡



トップス¥5,980／カトリーントーキョー　スカート¥9,350／カルナムール



Use item



1マットもパールもラメも入った、至れり尽くせりの温かみのある赤みブラウン系パレット。トライしやすいプライスも魅力。キャンメイク　プティパレットアイズ　02　¥1,078／井田ラボラトリーズ　2透明感あるベースカラーと鮮烈なパールが織りなすミッドナイトブルーが洒脱。RMK　インジーニアス リクイドアイライナー EX　EX-05　¥3,080(11/2限定発売)　3グロッシーに輝くブルーは透明感があって澄んだ眼差しを引き立てる。ルナソル　シャイニングラッシュマスカラ　EX02　¥3,850(9/22限定発売)／カネボウ化粧品　4パウダーとクリームの2種類のテクスチュアがヨレにくく自然な陰影をつくって立体感のある端正な顔に。アイメイクやリップを重ね塗りするなどマルチユースも魅力。hince　トゥルーディメンションレイヤリングチーク　L003　¥3,410　5透明がかっていながらしっかり光沢を宿せるリップバーム。アンドバイロムアンド　グラッシーバーム　PK01　¥880／韓国高麗人蔘社　6ベースカラーが黒のひと味違ったシルバーは、パールの量と大きさで立体感が出てリッチな指先に。RMK　ネイルラッカー　EX-14　¥2,200(11/2限定発売)

HOW TO

1のアイシャドウは明るいaとbの2色を混ぜてからアイホールにのせる。指でラフに入れるのがコツ。下まぶたは、cを目頭から中央まで広めに入れて、さらにaのラメを目頭のキワだけにポイントで入れる。2のくすみブルーのライナーは、上まぶたの黒目から目尻のはみ出ないギリギリのところまで太めに描く。まつ毛にビューラーをして、3のブルーのラメマスカラを、束感をしっかり出すように上下に塗っていく。4のチークは、下のピンクを頬の上めに逆三角形に入れる。5のシアーな赤のリップはグリグリッと直塗り。ネイルは6を塗る。

skin tone make

skin beige × GREEN



えっちみベージュ と グリーン

黄色みがかった深みのあるグリーンは
今季のトレンドカラー。
ハイライトで色気のあるツヤを出しつつ、
オレンジなどフレッシュな色を使って
チアフルなムードをプラス。

HOW TO

1の**a**のベージュをアイホールに薄~くのせて、二重幅の目尻側に向かって**b**のグリーンを入れる。下まぶたは**b**を黒目あたりに入れる。ベースにスキントーンのベージュを仕込むことで、グリーンなどカラーものが一気に使いやすく、なじみやすくなる。**2**のチークはポンポンと逆三角形に入れる。**3**のハイライトを鼻の頭や下まぶたの下に入れてツヤ感をUPさせると、あか抜け顔に。**4**のリップはオーバーめに塗る。ネイルは**5**を塗る。

1オイルコーティングされた透け感のあるパウダーが溶け込むようになじんで密着。スナイデル　テイラード カラー アイズ　04　¥4,950／スナイデル ビューティ　**2**ヌーディなブラウンチークはおしゃれ感がウリ。ほてったような自然な血色感が出る。エチュード　ハートポップブラッシャー　ボーントゥービーシック　¥1,199　**3**肌トーン問わずなじむローズの血色とツヤ感が手に入るうえ、毛穴など肌のアラを自然にぼかせる。ローラ メルシエ　ローズグロウ リキッド イルミネーター　¥5,720(9/20限定発売)／ローラ メルシエ ジャパン　**4**明るく温かみのあるフレッシュなオレンジがみずみずしく発色。リリミュウ　ミューテッドシアーティント　04　¥1,870(限定)／コージー本舗　**5**ツヤ感も速乾性も申し分なし。ゴールドパールが贅沢な深みグリーン。アディクション　ザ ネイルポリッシュ＋"アンノウン ファミリア"　104SP　¥2,420(10/27限定発売)

チョーカー(参考商品)／ユイイワツ
キャミソール／スタイリスト私物

スキントーンで色気のコツまとめ

スキントーンを効かせたメイクを今っぽく、
色気をまとわせるコツを
HM福岡さんに教えてもらいました。
ほんのちょっとのさじ加減で
一気に色気が増すから要チェック!

01 美容液ファンデで肌のツヤをつくる

「スキンケアしたあとのような、
水分量たっぷりの肌になれるファンデで
ツヤを足すのもオススメ。
P65で紹介しているカネボウのファンデは
カバーもしてくれて、
スキンケアが行き届いた証みたいに
自然なツヤも宿る」





紫のアイブロウで黒の印象をマイルドに

「全体のカラーを淡めにまとめて色っぽさを出す時は、
眉の黒の印象を薄めるアイテムを使って。
モーヴ系のアイブロウパウダーを
ふんわりのせるだけで、印象が柔らかく。
パープル系の眉マスカラを取り入れるのも◎」

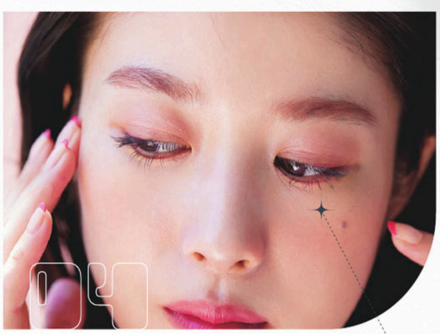
02 ふわふわのマットなオーバーリップに

「マットな質感のリップは流行りだけど、
マットリップをいかにふわっとして
見せるかが色っぽさを出すポイント。
輪郭はくっきり取らず、
オーバーめに入れるのがコツ。
仕上げに、指やブラシでぼかす
ひと手間も重要です」



03 繊細な美まつ毛はそれだけでオンナみ

「きれいにカーブを描いて上がった繊細
まつ毛は、それだけで最強の
オンナっぽさを感じさせるパーツに。
ビューラーは手を抜かず丁寧に上げ、
マスカラもダマにならないよう美しく仕上げて。
意識するだけで色気度に差がつきます」



04 隠しピンクで色気のある血色を仕込む

「赤みのあるピンクを目元に仕込むと、
熱を帯びた色気のあるアイメイクに。
ピンクのアイラインでトライするのがオススメです。
目元以外にも、チークやリップなど
ピンクを忍ばせることで色っぽいほてり感を演出」

05 ツヤのあるボリュームリップは王道で最強♡

「ストレートに色っぽさを出すなら、
ツヤ×ボリュームのある唇は今季も鉄板。
とっても華やかで、一気にオンナっぽくなります。
ラメが入っている方が口元がきれいに見えるし
今っぽいから、ぜひラメ入りを試して」



skin tone make

HM福岡さんオススメ

えっちみ スキントーーーンコスメ

福岡さん愛用のえっちみコスメを覗き見♡
リアルに溺愛するアイテムだけを教えてもらいました。 これで色っぽメイクも完璧☆



1「光沢感とラベンダーカラーでトーンアップされる、トーンアップUV。首まで塗るのがオススメ！　ファンデとのチグハグ感を払拭して」スキンアクア　トーンアップUVエッセンス ラベンダー　SPF50+・PA++++　80g　¥814（編集部調べ）／ロート製薬
2「これ1本で、くすみも色ムラもなく発光したような均一肌になります。ファンデが薄づきで済むし大好き！」アルビオン　アルビオン スタジオ リングライト エフェクター　SPF20・PA++　30mℓ　¥3,850／アルビオン　3「きめ細かでふんわり明るいツヤ肌に仕上がる美容液ファンデ。スキンケアしたあとのような、水分量たっぷりの肌になります」カネボウ　コンフォートスキン　ウェア　SPF25・PA+++　全8色　30mℓ　¥6,930／カネボウインターナショナルDiv.　4「スポンジを使うと密着するし、肌が均一に。こういうひと手間が色っぽメイクには大事。リリミュウのスポンジは可愛いし、広いところも、キワや小鼻など細かい部分にも使いやすい」リリミュウ　モチパフ　¥990／コージー本舗　5「粉っぽさなく肌にツヤを与え、くすみを払って見事にトーンアップしてくれます。ハイライト感覚で使っています」SUQQU　20th アニバーサリー フェイス コンパクト　103　¥7,700（9/15限定発売）　6「どんな人にも合うくすみピーチブラウン系。ラメ、マットと色々入っているから、色気を仕込みやすい。アイホールはマット、下にラメを入れると可愛い」RMK　シンクロマティック アイシャドウパレット　03　¥6,380　7「大好きなビューラー！　小回りがきくから部分的にきれいに上げられるし、まつ毛全体を上げる時も美しい仕上がりに」KOBAKO　アイラッシュカーラー（ミニ）　¥1,320／貝印
8「クリアっぽい透けブラックは自まつ毛の延長みたいに自然。きれいに一本一本キャッチして抜け感が出せる」セザンヌ　耐久カールマスカラ　01　¥638／セザンヌ化粧品　9「潤いたっぷりのスキンケア効果を携えているから、なじみよく可愛いツヤ感。じゅわっと発色して色っぽくなれる」ナーズ　アフターグロー リキッドブラッシュ　02803　¥4,620　10「発売して以来、大好きでずっと使っています。なめらかでベタつかないテクスチュアで、2番は肌にのせた瞬間溶け込む粘膜系カラー」シャネル　リップ&チーク ボーム N°1ドゥ シャネル　2　¥6,050　11「丸いリップブラシは、ぼかしたり、テクニックいらずでオーバーリップがつくれる。ぼかし用のリップブラシって珍しくて、上級者になれます」リリミュウ　テクニカルリップブラシ　¥1,760／コージー本舗
12「粘膜カラーの色味、水分たっぷりのツヤと、本当にモテそうなリップ。オーバーリップでも可愛い」hince　ムードインハンサーウォータリーリキッドグロウ　W011　¥2,350



オンナっぷりがアガるのはもちろん、身にまとうだけでパワーチャージできたり、ここぞという勝負ドコで自信をくれる…ジェンダーに縛られない時代ではあるけれど、やっぱり赤って私たちにとって、唯一無二の特別な色。そんな赤が今季トレンド前線に急浮上♥ 赤が主役な今っぽファッション&メイクで、ハートにじゅわっと火をつけて。

いつの時代も 赤とオンナのくされ縁

Model:Sato Shiori
Photo:Shibata Fumiko(model)、Otake Miyuki(still)
Styling:Ito Makiko
Hair Makeup:Kawashima Nozomi(io)
Text:Iseki Sayaka(fashion)、Matsuyama Mizuki(cosme)
Design:Yonaka no design

タートルニット×プリーツスカートのシンプルシックなワンツーコーデも、ムーディな赤で揃えれば、たちまち求心力が爆アガり♡ トップス¥8,580／ジチピ(フォーチュンチー ジャパン) スカート¥8,580／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン) ヘアクリップ¥2,530／ポテテ

RED×GIRL PSYCHOLOGICAL CONSIDERATIONS

赤とオンナ 心理学的考察。



外側からも内側からも女性の魅力を引き出す、とっておきの色＝「赤」

色彩心理学では、「赤」はポジティブでイキイキとした印象を与え、外へ向かうエネルギーを高めてくれる効果があり探求心や楽しむ気持ちを生み出す色でもある、と言われています。女性の魅力を高めるという観点で"ロマンティックレッド"という赤に関する研究もなされているほど、赤は女性にとって特別な色なのです。メイクやファッションで赤を取り入れることによって、外見的にも内面的にも華やぎ、さまざまなチャンスを引き寄せることができる…皆さんもぜひ、そんな赤のパワーにあやかって心もカラダもハッピーに、女っぷりを上昇させましょう！

教えてくれたのは
公認心理師
山名裕子先生

ストレスケア、ビジネス、恋愛等、日常のあらゆる悩みへのカウンセリングを行なっている公認心理師。心の専門家としてTV、雑誌などのメディア出演、講演会の他、女性向けメディアでコスメや恋愛にまつわるコラム等も多数担当。

All Red

赤一色を楽しむ日はワンピ一択♡

全身で赤をまとうなら、トゥーマッチにならぬよう、リラクシーなロングワンピが吉。赤のシゲキが強めなぶん、小物はカジュアルに引き算するとバランスGOOD。



密度濃いめに編み上げたニットをたっぷり使った構築的なシルエットで、チアフルな赤ドレスをぐっと洒脱な印象にブラッシュアップ。さりげな肩スリットでフェミニン感もしっかりアピ♡　スニーカーで足元をラフにハズしつつ、バッグは赤とグラデさせたこっくりとしたバーガンディで奥行きを。ワンピース￥17,600／ココ ディール　イヤカフ￥2,680／ヘンカ(ロードス)　バッグ￥2,490／ジーユー　スニーカー￥18,700／プーマ(プーマ お客様サービス)

ハイゲージな3Dニットで赤ワンピを旬顔にアプデ



ユニクロで大HIT中のシームレスなホールガーメントシリーズ。こんなにモードな赤ドレスがUNDER￥4,000なんて最高。ドレスがド直球にフェミニンゆえ、足元は90'sを彷彿させるワラビー靴で遊びゴコロを意識。すとんと落ち感のあるリブワンピの縦ライン×厚底でスタイルアップも叶う。ワンピース￥3,990／ユニクロ　シューズ￥12,900／チャールズ&キース(チャールズ&キース ジャパン)



ロマンティックに赤を着たい人には、レトロスウィートなギンガムチェックのワンピをリコメンド。顔まわり＆袖口にたっぷりとあしらったフリルが着映え感抜群。シンプルシックなコンバースで抜け感を加えれば、おめかしムードなワンピもデイリー仕様に。ワンピース￥20,900／リリー ブラウン　スニーカー￥22,000／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

RED *for* KOMONO

小物で赤色を差して洒落る

靴やバッグに帽子にアクセetc、今のシーズン、小物でカラーを差すなら断然アクセントになる赤がイケてるし新鮮！



ルージュなバッグでデニカジコーデに色気をひとさじ

ちょこんと携えた、まるでリップグロスのようなツヤ感を放つ赤バッグに視線集中♡ デニムコーデとの相性も文句なし！　バッグ￥34,452／マージシャーウッド（ムシンサ グローバル ストア）　パーカ￥8,921（編集部調べ）／ユナイテッドアスレ（キャブ）　タンクトップ￥14,300／トゥ　デニム￥6,590／ザラ（ザラ カスタマーサービス）　ネックレス￥10,780／オトロ アクセソリオ、ピアス￥4,180／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　シューズ￥13,200／プーマ（プーマ お客様サービス）



（右から）型押しレザーにゴールドのチャーム…クラシカルな佇まいで高見えする赤バッグは買い。バッグ￥12,100／ベタ アンド ジェイン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　淑女なボルドーカラーと、こじゃれた三日月風フォルムのギャップがツボ。バッグ￥10,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）　クリア素材に赤の英字ロゴがアイキャッチー。バッグ￥3,299／ダブルシー



（靴・右から）かっちりとした端正なフォルムで、メリージェーンの可憐さをイイ具合に引き算して。メリージェーン￥74,800／イエイエ（ショールーム シャルメール）　白地に映える、赤ギンガムのナイキロゴが茶目っ気満点。スニーカー￥15,400／ナイキ スポーツウェア（ナイキ カスタマーサービス）　（ソックス・右から）シースルー素材×真っ赤なフラワー刺繍で大人スウィートな足元に。ソックス￥2,530／キワンダ（キワンダキワンダ）　いつもの白ソックスを赤にスイッチすれば、おしゃれ偏差値がみるみる向上。ソックス￥1,100／タビオ　さりげないラメの輝きで靴をより素敵に見せて。ソックス￥1,980／キワンダ（キワンダキワンダ）



×赤スニーカーの意外性で黒ワンピルックに差をつけて

大胆な前スリットやオフショルデザインがレディなブラックワンピに、あえてストリートな赤スニーカーを合わせた、ちょい攻めコーデ。白ソックスも都会的でしゃれみ。スニーカー￥11,000／プーマ（プーマ お客様サービス）　ワンピース￥29,999（9/28よりH&M新宿店、公式オンラインにて販売予定）／H&M Studio AW23（H&M カスタマーサービス）　ヘアバンス￥1,320／アネモネ（サンポークリエイト）　ソックス／スタイリスト私物



時にピュアな可愛さも…！それが赤の不思議な魅力

お団子に巻きつけた赤シュシュで、カジュアルなスウェットにヘルシーな甘さをトッピング。フェロモン系だけじゃなく、純真無垢さも醸し出せちゃうのが、赤というカラーの底力。シュシュ￥1,650／スリーハンドレッド バイ ロサンゼルスアパレル　ピアス￥2,420／アネモネ（サンポークリエイト）　スウェット￥6,424（編集部調べ）／ユナイテッドアスレ（キャブ）



（上から時計回りに）デイリー使いにジャストなベージュとのツートーンデザイン。キャップ￥2,990／ザラ（ザラ カスタマーサービス）　ストリート感×女のコならではのあどけなさを併せ持つItな赤ビーニー。ニット帽￥3,520／ニューエラ　いつものヘアにプラスワンするだけで韓国風アイドルを気取れちゃうミニクリップ。ヘアクリップ（2個セット）￥1,430／アネモネ（サンポークリエイト）　パールのデコレーションで赤ギンガムにリッチな華やぎを。シュシュ￥2,200／メルシーナ

この3色

グラデさせたりなじませたり…
赤と相思相愛な3色を
ピックアップ。それぞれの
コーデTIPSをマスターして、
赤のポテンシャルを
最大限に引き出して。

ミニマルなシャツ×ワイドパンツでデザイン自体をそぎ落とすことで、キレイなカラーグラデがぐっと際立つ♪ インナーの肌見せやヌーディな小物使いでフェミニン度はしっかりキープして。シャツ￥2,990／ユニクロ キャミソール￥1,649／ウィゴー パンツ￥3,999／H&M（H&M カスタマーサービス） ネックレス￥15,400／masae（ロードス） バッグ￥10,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン） ミュール￥13,200／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）





こっくりレッドと好相性な
優しげピンクをご指名



イージーなパンツルックを
Itな配色で"よそいき"に

COLOR:
PEACH PINK
MEETS RED

同系色のピンクとの組み合わせは、肌なじみよくキマる推し配色。
コーデ全体がぱっと明るく華やぐし、しゃれみオーラもダダ漏れ…♡



トレンドの朱赤×ピーチピンクのプレイフルなカラートーンと、地厚なスウェット×シアーなラメ素材の正反対なテクスチュアのフュージョンで、イマドキオーラ全開に。スウェット￥12,980／ロサンゼルスアパレル（ロサンゼルスアパレル ジャパン） スカート￥9,680／ココ ディール ヘアピン（4本セット）￥2,530／ポテテ バッグ￥2,990／ユニクロ シューズ￥24,200／コンバース（コンバースインフォメーションセンター） ソックス／スタイリスト私物



赤と相性ヨシのカラーは



優等生なツイードスカートとやんちゃなデニムシャツのMIX感がフレッシュでGOOD。デコラなローズの飾りやゴツめの厚底ローファー…個性的な小物たちで感度の高さを念押し！　シャツ¥17,600／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン)　スカート¥15,180／シスタージェーン(ザ・ウォール ショールーム)　タンクトップ¥1,499(売り切れの可能性あり)／H&M(H&M カスタマーサービス)　ビーニー¥3,960／ニューエラ　シューズ¥2,990／ジーユー　ソックス／スタイリスト私物

COLOR: NAVY

MEETS RED

赤をぐっと上品に見せてくれるトラッドなネイビーは、オトナ女子にオススメ。とは言え"イイ子すぎ"はNO！　随所に遊びを忍ばせて。



品行方正なインディゴデニムに、まばゆいほどに真っ赤なキャミ型ボディスーツでグラマーなムードをMIX♡　仕上げに同系色のスウェットを肩がけ＆ペタ靴でリラックス感を加えれば、上から下まで計算し尽くされた今っぽしゃれみコーデが完成。ボディスーツ¥2,990／ザラ(ザラ カスタマーサービス)　肩にかけたスウェット¥12,100／ロサンゼルスアパレル(ロサンゼルスアパレル ジャパン)　デニム¥26,400／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン)　チョーカー¥18,920、ネックレス¥24,420、ブレスレット¥15,400／ポレット フェルン(ロードス)　シューズ¥1,990／ジーユー

RED *meets* COLORS.



型にハマりすぎると、"ユニフォーム感"が出てしまう赤×ネイビーの掛け合わせには、ヌケ感出しが必要不可欠。適度な肌見せで軽さを出しつつ、スカートのサテン素材やバッグのキラキラビーズで、パヤつきもプラスして。ニット¥16,280／ロザリームーン(ロザリー)　スカート¥26,880／スーベニア(リディア)　バッグ¥9,900／キャセリーニ　スニーカー¥6,380／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

赤と相性ヨシのカラーはこの3色



COLOR: MEETS RED

GRAY

“ツウっぽさ”を出したいなら、グレー合わせが大正解。情熱的な赤を、グレーでクールダウンさせてオトナの余裕を漂わせたい。

洗練カラー・グレーの投入で
赤ワンピに極上のこなれ感を

シルバーラメやサイドウエストのカットアウトが刺激的な赤ニットに、スクールガール風のグレープリーツできちんと感をON。斜めがけにしたシャカシャカバッグ&ローテクスニーカーも海外の学生っぽくて可愛い♡　ニット￥5,390／リリアン カラット　スカート￥2,490、バッグ￥1,990／ジーユー　スニーカー￥24,200／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）

コンパクトなノースリニット×ナロースカートのリーンなワンツーコーデこそ、Itな配色でセンスアップ。ブラックローファーで足元をきりっと締めれば、クールビューティ感この上なし！　ウォーミーなニットのもけもけ素材で季節ムードを盛り上げて。ニット￥5,999／H&M（H&M カスタマーサービス）　スカート￥9,680／ココ ディール　ローファー￥16,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

合わせるカラーを黒からグレーにアプデするだけで、赤コーデの鮮度がグッとUP。ルーズなGジャンとボディコンワンピの、あえてのちぐはぐ感も今年っぽくて◎。ポインテッドトゥ×ソックスで足元はお行儀よくしてさらにテイストをMIXさせれば、この上ない“上級者感”が手に入る。ジャケット￥14,300／リーバイス®（リーバイ・ストラウス ジャパン）　ワンピース￥2,190／ザラ（ザラ カスタマーサービス）　バッグ￥2,999／H&M（H&M カスタマーサービス）　ソックス￥935／靴下屋（タビオ）　シューズ￥8,500／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

透け赤×濃赤フレンチネイル

ちゅるん感とシックな発色の赤同士をMIX



1色で仕上げる赤ネイルもいいけれど、同じ赤でも質感や明度、彩度の異なる2色を組み合わせれば、洒落感もアップ。メイクはベージュブラウン系で引き算して、赤ネイルを主役に。

トップス¥17,600／ジル スチュアート(ジル スチュアート ルミネ新宿店) リボン／スタイリスト私物

MODEL'S USE

KEY ITEMS



1



2

©CHANEL



3



4



5

1ちゅるんとみずみずしい透け感のある赤にきゅん♡ エレガンス ラズル エナメルラッカー 49 ¥1,320／エレガンス コスメティックス **2**今回は、爪先にポイントで使用。オトナムードのシックな青みレッド。シャネル ヴェルニ 151 ¥4,620 **3**キャメル、ブラウン系のマット2色+イエローゴールド、ヌード系のグリッター2色のアイパレで華やかさと洒脱感を両方GET。イヴ・サンローラン・ボーテ クチュール ミニ クラッチ #300 ¥9,900 **4**生っぽい濡れたようなうるツヤ質感のハイライター。指で点置きしてなじませれば、テクいらずで立体感UP。キャンメイク むにゅっとハイライター 03 ¥638(9月下旬発売)／井田ラボラトリーズ **5**ほんのり赤みがかったブラウンベージュのマットリップで、アイメイクとのリンクを楽しみたい。復刻した人気カラー。ナーズ パワーマット リップスティック 103 ¥4,840(9/29発売)

HOW TO

1を全体に二度塗りした後、**2**を爪先3㎜くらいのフレンチにして、赤の濃淡ネイルに。メイクは**3**の**a**をアイホール全体、**b**を二重幅に重ね、**c**を涙袋全体に。**4**は頬骨の高い位置に指でポンポン塗ってツヤ肌に仕上げる。**5**は唇にラフに直塗り。

RECOMMEND ITEMS



8 7 6

6ややシックな色で一気に指先から秋仕様に。くすみカラーのニット等とも相思相愛。RMK ネイルラッカー 13 ¥2,200 **7**パッと華やぐ高発色のザ・レッド。クイックドライ&ロングラスティング処方でストレスフリー。アディクション ザ ネイル ポリッシュ + 002 ¥2,420 **8**ビビッドなレッドは、単色はもちろん、栞里みたいにポイント使いしても。サンデイズ チリペッパーレッド No.13 ¥2,970／サハラ・インターナショナルグループ

眉と目元を赤でリンクさせてムードON

血色アイブロウ&アイシャドウ

アイブロウとアイシャドウの色味を揃えれば、グッとあか抜け度が上昇。どちらも単品で仕上げずにレイヤードすることで、奥行きも出て◎。ノーチークで目まわりに視線を集めて。



MODEL'S USE

KEY ITEMS

1 2 3 4

1見たままに色づくアイブロウパウダー。左のベージュや右のブラウンとMIXすれば、ニュアンスカラーも思いのまま。ジルスチュアート　ニュアンスブロウパレット　06　¥3,520／ジルスチュアート　ビューティ　2くすみがかったラズベリーレッドカラーは、トゥーマッチにならず◎。アディクション　アイブロウマスカラ　カラーニュアンス　004　¥3,300　3上質なパウダーがピタッと狙い通りにフィット。レイヤード使いで、瞳に血色感をもたらすアイパレット。ディオール　ディオールショウ サンク クルール　879　¥9,130／パルファン・クリスチャン・ディオール　4眉＆目元の赤みを少し和らげる、肌なじみのいいベビーピンクリップ。エレガンス　ルージュ クラジュール　06　¥4,180／エレガンス コスメティックス

ワンピース¥26,750／ダイアゴナル（ムシンサ グローバル ストア）　5連リング（右手）¥2,200、2連リング（左手）¥1,760／アネモネ（サンポークリエイト）

RECOMMEND ITEMS

5 6 7

©CHANEL

5血色アイブロウデビュー組にも使いやすい、ナチュラルカラー。フーミー　アイブロウパウダー　レッドブラウン　¥1,980／Nuzzle　6ブルベ・イエベ問わず似合いやすいクランベリーがアクセントに。リンメル　ワンダー スウィート アイシャドウ　005　¥1,760　7存在感のある4色が華やかさを添える。シャネル　レ キャトル オンブル ビザンス　308　¥9,680（数量限定）

HOW TO

1の中央をブラシで眉全体にのせ、上から2を毛流れに沿って塗る。目元は3のa、bを混ぜてブラシでアイホール広めにのばし、cをチップで二重幅にレイヤード。dを上まぶた目頭1/4に。下まぶた目頭にaをオン。4を唇に直塗りした後、んーぱっをしてなじませる。



無条件にオンナスイッチ
が入る、潔い1点盛り

薄膜&高発色の赤リップ

キュッと気持ちまで引き締まる赤リップ。
薄膜テクスチュアで高発色、が今季の推し。
目元やチークは透明感が上がる色&質感を
チョイスして、色素を薄く見せるのがカギ。

HOW TO

メインのリップ**1**は指でポンポンラフに塗りのばし、あえてふんわりぼんやり見えるように。目元は**2**をMIXしてアイホール全体に塗ったら、目尻から2/3まで涙袋にブルーの部分をのせる。**3**は頬骨やや上にブラシでふわっと広めに。

MODEL'S USE

KEY ITEMS

1人気のHERAが待望の日本上陸！　朱赤にやや近い高発色の赤リップは、デニムコーデともよくお似合い。HERA　センシュアルパウダーマットリキッド　#288　¥4,400　**2**ブルー×グレーのコンビで洒脱な目元に。しっとりとした粉質で乾燥知らず。トーン　ペタル フロート アイシャドウ　23　¥2,420　**3**繊細なパールINで、ツヤと血色を両立。透け感のある、軽やかな青みピンク。アディクション　ザ ブラッシュ パール　103P　¥3,300(限定)

RECOMMEND ITEMS

4鮮やかな、ほんのり青みがかったレッド。しっとりなじんでじんわり色づく。アナ スイ ルージュ レッド　400　¥3,850／アナ スイ コスメティックス　**5**バームのような質感は、赤リップ初心者にも使いやすい。万人に似合いそうなオレンジレッドがGOOD。トーン　カラー ブロッサム　02　¥3,080(ケース込み)　**6**秋冬ムードを盛り上げる、ややシックなレッドブラウンは、アジア限定色で日本人に似合う推しカラー。唇の上で軽やかにするするのびる。ナーズ　エアマット リップカラー　03480　¥4,070

ジャンプスーツ¥17,600／リーバイス®(リーバイ・ストラウス ジャパン)　中に着たTシャツ¥1,760／ヘインズ(ヘインズブランズ ジャパン)　ネックレス¥7,590／ココ ディール

OTANBI body

お耽美ボディのつくり方

最愛ボディの方程式を見つけ出せっ



夏が終わったって、女の子は365日ボディメイクが欠かせない！
ストイックに突き進むのもいいけど、ほんの少し自分のカラダに目を向けて引き締めようと努力することが理想的なお耽美ボディへ近づく第一歩♥

お耽美ボディって？

自分のカラダにしっかり興味を持って
管理し、意識が行き届いているボディのこと。
体重や食事管理など、小さなことでも
アクションを起こすことでカラダはきちんと応えてくれる♥

自分に自信を持てるお耽美ボディを目指せ♥

ワンピース¥26,400／ハニー ミー ハニー　イヤリング¥3,080／アネモネ（サンポークリエイト）　リボン／ヘアメイク私物

Model: Shinjo Yume
Photo: Shioya Miku
Styling: Funato Yui
Hair Makeup: Inomata Maiko (TRON)
Text: Onodera Arisu
Design: Tanabe Rino

まずは意識するコト、が第一歩

OTANBI body 01 ボディライン見せつけ服

普段からぴたぴたのボディコンシャスや
ミニスカ、クロップド丈などの
アイテムを着て自分のボディラインを意識しよう♡
おしゃれを存分に楽しむには不可避！



ブームのミニ丈ですらっと脚を出したい♪

for
LEG－LINE

ピュアなホワイトのミニスカは、ラフなロゴTでほんのりカジュアルに落とし込みたい気分。シルバーのスクエアトゥのブーツで脚長効果も抜群！　むくみの出やすい脚はあえて出すことで、日々自分の意識を高められるはず。自分の視界にも入るからこそコツコツマッサージやストレッチに励み、自信を持って脚出しできるように努力して！　ミニスカート¥19,580／ロザリームーン（ロザリー）　ロンT¥12,100／ストック　リボン¥1,518／フラワー　ブーツ¥15,950／マウジー（バロックジャパンリミテッド）



チラッと見えるお腹のラインにクギづけ♡

for
WAIST－LINE

デニム×クロップド丈は肌見せの定番に。ウエストのくびれや腹筋の縦筋がチラッと覗くだけで、ヘルシーな雰囲気が漂う。デニムのウエストもちょっぴりゆるっとのバランスがちょうどいい。なんだか今日はお腹が苦しいかも?なんて感じる日があれば、ダイエットのスイッチをオン。シンプルなスタイリングはアクセや小物で遊びを効かせて♡　ラフなスタイルこそ、足元はヒールで女っぽさを底上げしよう！　ニット¥9,900／アングリッド　デニムパンツ¥17,380／マウジー（バロックジャパンリミテッド）　イヤリング¥1,980、パンプス¥8,910／ランダ



バックシャン×ぴたぴたシルエットでうっとり…

モテ度MAXなミルキーピンクのニットワンピは、大胆な肌見せの後ろ姿に周囲の視線が集中。鍛え上げた背中のビーナスラインを存分に見せつけて！　ボディラインがしっかり出るシルエットだからこそ、ヒップラインやウエストのくびれを美しくメイクすることも忘れずに。油断していると、ぽっこりお腹やたるんだお尻が悪目立ちしちゃうので、着るたびに自分のカラダの変化を意識しよう！　ぴたぴたワンピが着こなせれば完璧なお耽美ボディ。ワンピース¥24,200、インナー¥10,780／ロザリームーン（ロザリー）　ブーツ¥14,960／ランダ

for
BODY－LINE



1レザー調でコーデのスパイス役に。シンプルなデザインで合わせるトップスを選ばないのも嬉しい。ニットトップスとも相性バツグン。スカート¥9,900／マウジー（バロックジャパンリミテッド）　2台形は脚が細く見える魔法のシルエット。ハートのボタンにギンガムチェック、ラベンダーカラーが可愛すぎて大優勝。ミニスカート¥31,900／クローゼット（H3O ファッションビュロー）　3秋らしいチェック柄は、ジャケットやカーデを合わせてトレンドのプレッピースタイルを演出して。ミニスカート¥11,880／スナイデル（スナイデル ルミネ新宿2店）



1フレッシュなグリーンは顔まわりをパッと明るくしてくれる存在。ローライズボトムと合わせて、チラッとではなくがっつり肌見せを楽しんで！　トップス¥6,996／マウジー（バロックジャパンリミテッド）　2爽やかなレモンイエローとホワイトのバイカラーが新鮮。この時期からでも羽織りとして活躍してくれそう。カーディガン¥3,499／H&M（H&M カスタマーサービス）　3ぴちぴちのミニ丈でウエストラインもしっかりと強調。きちんと鍛えて、堂々とお腹見せをenjoyしましょう♪　トップス¥16,500／ファーファー



1ジップアップのミニタイトでメリハリボディを見せつけて。落ち着きのあるブラウンが大人な印象に。ロングブーツやニーハイ合わせもキュン♡　ワンピース¥11,990／マウジー（バロックジャパンリミテッド）　2腕やウエスト横のカットアウトがほんのりセクシーなデザインも、甘めの花柄が中和。1枚でこなれたコーデが完成。ワンピース¥25,300／ハニー ミー ハニー　3華奢な紐でデコルテラインもキレイ見え！　ストレッチの効いた生地で着心地のよさも完璧。パッドインで下着を気にせず着られるのも◎。ワンピース¥11,880／シールームリン



ボリューム満点サンドイッチはランチに◎

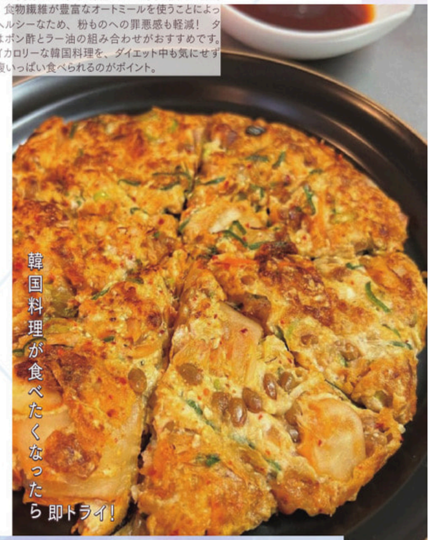
01_ライ麦わんぱくサンド

【材料】
ライ麦パン ……2枚
焼きサーモン …半分
レタス …………1〜3枚
キャロットラペ …適量
目玉焼き
マヨネーズ
粒マスタード

1：ライ麦パンを軽くトーストし、マヨネーズと粒マスタードを塗る。
2：ライ麦パン1枚にキャロットラペ、レタス、目玉焼き、焼きサーモンを重ねてのせて、もう1枚のパンでサンドする。中身が飛び出さない程度に押さえて、ラップで包む。
3：5分後、しっかり押さえながら半分にカットして完成。

サンドしたらラップでパンと具材の隙間がなくなるくらいしっかり巻くことで、キレイにカットができます。ライ麦パンは低GIで小麦不使用。小麦の全粒粉と比べると2倍の食物繊維が含まれていて噛みごたえもあるので、満腹感を得られます。具材は好みのものを入れて自分らしいサンドイッチを作るのも◎。

ベースはオートミール、豆腐、片栗粉で、その他は好みの食材をイン。植物性タンパク質が摂れる豆腐と、食物繊維が豊富なオートミールを使うことによってヘルシーなため、粉ものへの罪悪感も軽減！　タレはポン酢とラー油の組み合わせがおすすめです。ハイカロリーな韓国料理を、ダイエット中も気にせずお腹いっぱい食べられるのがポイント。



韓国料理が食べたくなったら即トライ!

02_オートミールチヂミ

【材料】
オートミール ……300g（粉砕したもの）
絹ごし豆腐 ……70g
片栗粉……大さじ1
納豆………1パック
キムチ ……お好みの量
小ねぎ ……お好みの量
ごま油 ……少々

1：ボウルに豆腐を入れて、形がなくなるまでよく混ぜる。
2：①にオートミールと片栗粉を入れてよく混ぜ、納豆(タレも一緒に)、キムチ、小ねぎも入れて混ぜる。
3：フライパンにごま油をひいて、②の生地を入れて焼く。
4：両面に焼き色がついたら完成。

身体の内側から総入れ替え

OTANBI body 02 リセット飯

カラダの内側からアプローチしてボディに革命を！
SNSで注目を集めるMikiさんが伝授する、
ヘルシーかつ見た目も味も美味しいレシピで
心とお腹を満たしてダイエット♡

03_オートミールパンケーキ

【材料A】
オートミール ……… 20g（粉砕したもの）
無調整豆乳……… 50g

【材料B】
おからパウダー(微粉)… 10g
お好みのプロテイン …… 30g
ベーキングパウダー …… 3g
卵…………………… 1個
バナナ ………………… 1本

【トッピング】
ヨーグルト
ココアパウダー
はちみつ
ブルーベリー
いちご
ココナッツシュレッド

1：Aの材料を混ぜて、冷蔵庫で一晩寝かせる。
2：①に、Bの材料を入れてよく混ぜる。
3：トッピングのヨーグルト、ココアパウダー、はちみつをよく混ぜてクリーム状にする。
4：フライパンにココナッツオイル(分量外)を弱火で温めて②をスプーン1杯程度流し入れ、両面を焼く。※8〜9枚分
5：パンケーキを積み重ねてタワーにし、クリームとフルーツをトッピングして完成。

ダイエット中もスイーツが食べられる幸せ♡



材料を一晩寝かせなくても作れますが、生地がゆるくなる可能性があるので注意。バナナはつぶしてから入れると混ぜやすく、ココナッツオイルは他のオイルで代用可。オイルを多めに弱火でじっくり焼くのがポイント。おしゃれに盛りつければ、お店で食べるようなグルテンフリーパンケーキが楽しめます！

教えてくれたのは…



アスリートフードアドバイザー
Mikiさん

SNSで心と身体が満たされるダイエット飯や、おしゃれでヘルシーなスイーツレシピなど数多く提案。アスリートフードアドバイザーの資格を保有。



小麦ファイバーはおからパウダー（微粉）でも代用可。サイリウムなしでも作ることができますが、食感が変わってしまいますのでお好みで。冷やすことによって、よりずっしりとしたケーキ感を味わえますができたてはもっちり感を楽しめるので、ぜひ両方試して食べ比べてみてください！　トッピングは自由に可愛く盛りつけて気分を上げて。



本格的なケーキも材料次第でヘルシーに



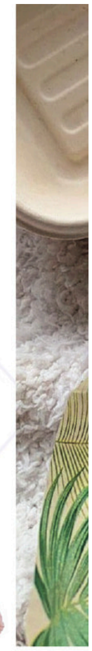
04_オートミールケーキ

【材料】
- オートミール …………30g（粉砕したもの）
- チョコプロテイン ……15g
- 小麦ファイバー………15g
- サイリウム……………2g
- ベーキングパウダー …… 2g
- ブラックココアパウダー … 5g
- アーモンドミルク ……… 100g

【トッピング】
- ギリシャヨーグルト
- ブルーベリー
- グラノーラ
- ココアパウダー
- はちみつ
- キャラメルディップソース

1：耐熱容器に材料を全て入れてよく混ぜ、600Wの電子レンジで3分加熱。
2：容器から出して粗熱がとれたらラップで包み、一晩冷蔵庫で冷やす。
3：②を半分にカットして、トッピングをのせて完成。





がっつり飯もヘルシーに美味しく、がお決まり



ボリューミィでありながらも、ベースがしらたきなので低カロリーでヘルシー。グルコマンナンという食物繊維が含まれているため血糖値の上昇を抑えたり、お通じをよくする効果も。がっつり食べたい時はどんぶりで。おかずとしても食卓を彩ってくれる一品です。好みで温泉卵をのせても。

05_しらたきチャプチェ丼

【材料】
- しらたき ………… 1袋
- 牛切り落とし肉 … 200g
- にら ……………… 2束
- 玉ねぎ…………… 半分
- 玄米 …………… 120g
- サニーレタスや水菜… 適量

【下味】
- しょうゆ … 小さじ2
- はちみつ …小さじ2
- ごま油 ……小さじ2

【調味料】
- 酒…………………大さじ2
- はちみつ …………大さじ1
- 豆板醤……………大さじ1
- にんにくチューブ …小さじ1

1：しらたきは食べやすい長さに切って下ゆでし、ざるに上げてしっかり水気をきる。
2：牛肉は食べやすい大きさに切って下味を絡める。にらと玉ねぎを切っておく。
3：フライパンにごま油小さじ2を熱して牛肉を炒める。肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、にら、しらたきを加える。
4：玉ねぎがしんなりしたら、調味料を加えてさらに炒める。
5：お皿に玄米、サニーレタス、水菜を盛り、その上にしらたきチャプチェをのせて完成！

飽きずにプロテインを楽しめる優秀レシピ



アイスのような感覚で食べられるスムージーボウルなので、食欲のない日や朝食にぴったり。冷凍フルーツの量によってなめらかさが変わるので好みで調整を。プロテインを入れることで、手軽に1日に必要なタンパク質を補うことができるのが嬉しい。フルーツの味にプロテインがなじみ食べやすいので、プロテインが苦手な方にもおすすめ。

07_プロテインスムージーボウル

【材料】
- お好みのプロテイン ……30g
- 冷凍バナナ ……………1本
- 冷凍ブルーベリー ……………10〜15gくらい
- 無調整豆乳orアーモンドミルク ……………………60g

【トッピング】
- いちご
- ブルーベリー
- グラノーラ

1：ミキサーに全ての材料を入れて、なめらかになるまで撹拌する。
2：お皿に移してトッピングをのせたら完成！

鶏むね肉を焼く前に片栗粉をまぶすことによってパサパサになりにくくなります。鶏もも肉でも代用可。根菜がたっぷり入っているので彩り豊かで、満腹度もアップ。冷めてもお肉がふわふわでお弁当のおかずにもぴったり。甘酸っぱい味つけが食欲をそそり、ご飯が進みます。献立に悩んだ時の救世主メニュー。



彩り豊かでご飯が進むボリューム満点おかず

06_鶏むね肉のハニーマスタード炒め

【材料】
- 鶏むね肉…… 2枚
- さつまいも …2本
- れんこん ……中3節
- にんじん ……半分
- 片栗粉……… 適量
- にんにくチューブ… 適量

【調味料】
- しょうゆ………… 大さじ3
- 粒マスタード…… 大さじ3
- はちみつ ……… 大さじ2と1/2
- レモン汁 ……… 大さじ1

1：材料を食べやすい大きさに切る。
2：鶏むね肉はにんにくチューブをもみ込み、れんこんとさつまいもは水にさらして水気をきる。
3：さつまいもは耐熱皿に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで5分加熱する。にんじんも同様に。
4：鶏むね肉に片栗粉をまぶし、油（分量外）をひいたフライパンで炒める。
5：④に野菜も入れて炒める。
6：火が通ったら、調味料を全て絡めて完成！

★片栗粉をまぶすことで肉がパサつきにくくなります。鶏もも肉でも代用できます！


ヒレ肉やむね肉が自分の カラダに合っていると体感！


ダイエット中も筋肉量を 増やすことを意識する！


野菜から先に食べる サラダファーストを心がける


自炊、外食問わず脂身の少ないお肉をたっぷり摂取



「YumiCoreBody」代表

Yumicoさんの本気飯

私は自分の体質にお肉が合うので、 脂身の少ないヒレ肉やむね肉を300gほど食べるようにしています。 外食でステーキ屋さんにもよく行きます！ しっかりタンパク質を摂れるので筋肉を増やしながらキレイにやせられますし、 代謝も上がります。 また、 お通じもよくなるので食べることは大切。 海藻類やたこの酢の物なども食べます。 サラダは常に最初に食べることを意識。 お米などの糖質もきちんと摂りますが、 小麦はなるべく控えています。



E-STRETCH GYMが考案！ 美容サポートプロテイン

僕が代表を務めるE-STRETCH GYMが生み出した「美人プロテイン」で1食置き換えダイエット。 糖質が少なくタンパク質や食物繊維、 ビタミン類もバランスよく摂取できるため、 トレーニング中の栄養面もばっちりです。 食物繊維が胃で水分を含み膨れるので満腹感も得やすいです。 キレイを保つためのこだわりが詰まっているので、 女性の方にもおすすめ。 僕は基本的に朝食で1杯置き換えしていて、 これを続ける限り太ることはないかなと思っています！



「E-STRETCH GYM」代表

とっしーさんの本気飯

映え、なんて関係ない

OTANBI body 03 本気ダイエット飯

本格的なカラダづくりをしているトレーナーや
美しさを保ち続けるarガールに、ストイック飯を聞き込み調査！
筋肉を落とさず健康的に体重を落とすメニューがコレ♡

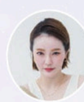


「studio beU」代表トレーナー

miyuさんの本気飯

納豆をベースにオクラやとろろ、 お刺身やキムチ、 大根おろし、 めかぶなどを日によってミックスして作るネバネバぶっかけおかずを食べます。 少ない味つけで十分な味を出せますし、 満足感が得られ栄養も補えるメニューです。 基本的に食材を生の状態で組み合わせることが多く、 野菜や納豆に含まれる酵素は加熱せずに食べることで酵素としてしっかり働き、 食べ物の分解を助けてくれます。 追い込み時でも、 消化吸収するための腸内環境を整え、便として排出する流れを絶やさないことが大切だと考えています。


酵素と食物繊維で腸内 環境を整えるネバネバおかず



「ファチュイテ」ディレクター

藤井明子さんの本気飯

朝に固形物を食べずに胃腸を休ませるという意味で、 朝ご飯の代わりに「美人プロテイン」を飲んでいます。 夜中にお腹がすいてしまった時も糖質が限りなく少ないこのプロテインなら太ることを気にせずに飲むことができます。 砂糖やカラダに悪そうな人工甘味料が使われていないことも魅力。 女性のダイエットに特化しているため腸内環境を整えてくれたり、 飲むことでプラスしかありません！



女性のカラダに特化した 栄養素がたっぷりで嬉しい！


決まった食材のみを使い 飽きないように調理


体重を落としやすく 空腹感を感じさせない食事


味つけは塩にこだわり トリュフや魚介塩を使う


高タンパクなサーモンは カラダづくりの強い味方



筋肉系YouTuber ／「REYS」代表取締役社長

山澤礼明さんの本気飯


炭水化物を完全カット。糖質の代わりに脂質を！

牛肉の赤身、 サーモン、 鶏むね肉、 卵、 アボカド、 ブロッコリー、 きのこ類、オリーブオイルのみを使った料理を食べます。 炭水化物は完全に食べません。ケトンジェニックダイエットといって糖質の代わりに脂質から作られるケトン体をエネルギーに利用できる体質へと改善するためです。 体脂肪をエネルギーとして使いやすくもなります。 1日5食を3時間おきに食べることで筋肉が落ちにくく、 小分けにすることで体脂肪になりにくくなるので食べる時間もポイントです。



「RIZAP」TOP PERFORMER

水上彩乃さんの本気飯



自分に必要な5大栄養素を 毎食計算し、摂取すること！

タンパク質、 脂質、 糖質、 ビタミン、 ミネラルの5大栄養素の必要量を毎食計算し、 バランスのよい食事を心がけています。 カラダを健康的に動かしたり、 体脂肪を落とすためには良質な食事がとても大切です。 体重を落とす落とさないに限らず日常的に無添加食品を選び、 ドレッシングは使わないように意識しているので、 食事の味つけなどはシンプル。 運動後の食事は脂肪になりにくいため、 空腹時に筋トレをして効果的に脂肪を燃焼させた後に夕飯を食べます。

教えてくれたのは…



E-STRETCH GYM代表
とっしーさん



業界初となるストレッチを取り入れたダイエットパーソナルジム。タレントやモデルなど業界人御用達としても有名。ただやせるだけでなく、女性らしい美しいカラダのラインをつくり出すことを意識した独自のメソッドが注目を集め、多くの女性から支持を受けている。現在、都内には渋谷・新宿・大手町・代官山・白金台の5店舗、大阪の心斎橋に1店舗。

やせたい？ ならやるしかねぇっ

OTANBI body 04 ガチやせエクササイズ

継続することで引き締まったボディを実感できるエクササイズを、
女の子が気になる7つのパーツごとに解説。
おうちで簡単にチャレンジできるので試してみて！

for 腰まわり



step 1
両手を開いてうつ伏せの状態で上半身を固定。股関節や腰まわりを伸ばすイメージでツイスト。



step 2
肩が浮かないように注意。1日60秒3セットずつ実施することで、キレイなカーブラインが。

とっしーポイント
カラダの可動域が広く、うまく腰をひねることができるほど、くびれはつくりやすい！

for 太もも



step 1
足を肩幅に広げて両手を前に出す。負荷をかけすぎないよう素早く腰を落とすことを意識。



step 2
起き上がる時はゆっくりと。膝が内側に入らないように気をつけながら繰り返す。

とっしーポイント
下半身全般に効果のある変則スクワット。骨盤の向きがとても大事で、前傾しないように！

for ふくらはぎ



step 1
片膝を立ててしゃがみ込み、膝に手を添える。背筋はまっすぐ伸ばし、正面を向く。



step 2
かかとが浮かないように注意しながら重心を前にかけ、ふくらはぎを伸ばすイメージ。

とっしーポイント
すねの筋肉が縮まる感覚や足首に圧がかかる感覚があれば完璧。毎日左右60秒を心がけて。

for ウエスト

とっしーポイント
息を吐けるだけ吐くと、ウエストが自然と縮まっていきます。深い呼吸が大切に！

step 1
横向きになり、息をお腹に溜めるようにしっかりと吸うことで自然とお腹の横が床から離れ、隙間ができます。





step 2
正しい呼吸法を学ぶことで、よりウエストに効果が。お腹を意識して息をしっかり溜めてあげることが大切デス！

for ヒップ



step 1
壁に手を添え、片足を上げて膝を軽く曲げる。おへその真下から、真横を向くようにひねる。



step 2
全身でTの字をイメージして。膝や上半身がブレないようにバランスをとることで、ヒップアップにつながります。

とっしーポイント
軸足のお尻のトップを上げることに集中。お尻の筋肉が弱いと脂肪が下に溜まり、横に広がる原因に。

for 二の腕

step 1
軽めのダンベルやペットボトルを持ちながら腕を軽く曲げ、後ろへゆっくりと伸ばす。





step 2
脂肪で二の腕がたゆんでいる人はやや重めの負荷をかけると◎。既に筋肉のある人は軽めの負荷で現状キープ。

とっしーポイント
まずは二の腕太りの原因を知ること。脂肪で太くなっている人は、負荷をかけるほど細くなるので徐々に重量を上げて。

for 背中

とっしーポイント
肩甲骨や背骨が柔らかいほど、燃焼効果が高まります。姿勢の改善や代謝アップにも。



step 1
肩の高さで両手を広げ、肩甲骨を意識して腕を後ろへ引く。肩甲骨を広げて動かすように。



step 2
両手をクロスし、背中をつかむ。この時、肩が上がらないように注意。ゆっくり10回。

キャミソール¥6,600、パンツ¥5,500／ストック
ソックス¥890／カルツェドニア（H30 ファッションビュロー）　イヤリング¥3,300／アネモネ（サンポークリエイト）

忙しい人はコレさえやっておけば◎

OTANBI body 05 Matchingエクササイズ

自分のライフスタイルに取り入れやすいトレーニングって何？　その道のプロたちが
手軽さ、効果、金額面にフォーカスし、それぞれのエクササイズの魅力を解説！



手軽さ
★★★★★
効果の出やすさ
★★★★☆
金額
★★★★☆

chocoZAP服部天神店
住所：大阪府豊中市服部西町
1-1-23レスポワール 正喜1F

お手軽トレーニング

- ☑ 月額料金が低価格でコスパ最強
- ☑ ちょっとした空き時間にサクッとトレーニングも◎
- ☑ RIZAP独自のプログラムで効果を実感

月額¥2,980（税抜）で24時間365日全店通い放題。着替えや靴の履き替えの必要がなく、すぐにトレーニングを始められると話題。そしてchocoZAPアプリひとつで入退館や健康管理、マシンの解説動画までを見ることができるというメリットも。RIZAPが生み出した1日5分で結果が出せる健康習慣プログラムでトレーニングすることも可能。様々なマシンで各部位を鍛えられる！　気軽に通うことが可能なので運動が苦手だったり、初心者、ジム通いが続かない方にも◎。



手軽さ
★★★★☆
効果の出やすさ
★★★★★
金額
★★★☆☆

RIZAP自由が丘店
住所：東京都目黒区自由が丘
アルネックビル 3/4F

パーソナルトレーニング

- ☑ 自分に合ったプログラムの提供
- ☑ 毎日の食事の徹底指導
- ☑ 短期間で効果を得やすく、スピード重視派にぴったり！

パーソナルトレーナーによる週2回のトレーニングセッションと、毎日の食事指導により短期間で結果を得られる。それぞれの体質や筋肉のつき方、求めている理想のカラダを理解し、その人に一番合うプログラムを提案。RIZAPのトレーニングメソッドと食事指導ではおおよそ2〜3か月ほどで効果を見込むことも可能ですが、個人の目標設定やスケジュールなどによって期間は変わることも。会員はchocoZAPの利用も可能。全16回（2ケ月）¥298,000（税抜）から通うことが可能。



手軽さ
★★★★☆
効果の出やすさ
★★★★☆
金額
★★★☆☆

YumiCoreBodyオンライン
HP：yumicorebody.com/online

オンラインレッスン

- ☑ 見放題のベーシックプランは月額¥10,000。単品動画は1本¥2,000から購入可能
- ☑ 好きな時間、好きな場所でエクササイズが可能
- ☑ わかりやすい内容で続けやすく短期間で効果が出ている人続出

話題のユミコアメソッドを自宅で簡単に受けられるオンラインレッスンも人気。スタジオから遠い方や自分のペースでトレーニングをするのが好きな方、スケジュール調整が難しい方向き。ライブ型ではなく、録画型で24時間いつでも好きな時間に見ることができるので忙しい日々の隙間時間にも◎。丁寧で初心者にもわかりやすいテロップつきのため、動画通りに実施することで短期間で効果を得やすい。スタジオと併用してより効果を実感することも！



手軽さ
★★★☆☆
効果の出やすさ
★★★★★
金額
★★★★☆

YumiCoreBody 六本木店
住所：東京都港区六本木4-12-8
第6DMJビル 7F・8F

パーソナルエクササイズ

- ☑ トレーナーから丁寧な指導が受けられる
- ☑ 回数ごとのプランから選べる
- ☑ 姿勢を整え、骨や筋肉を正しい位置に戻すことができる

ユミコアボディとは、骨格からカラダを変えて女性らしいメリハリのあるボディラインをつくるメソッド。スタジオでは、トレーナーが直接フォームやどこに効いているかなどをチェックし、調整してくれる。体調が改善し始めたと感じるには約1〜2か月で、骨やボディラインが変わったと感じるのは最短3か月ほど。ただやせたいだけではなく不調も同時に治したい方、運動が苦手な方、姿勢を変えて若々しくなりたい方向き。自律神経が整い、元気に過ごせます！　月額¥8,500〜（地域によって異なる）。



手軽さ
★★★★★
効果の出やすさ
★★★☆☆
金額
★★★★★

自宅でセルフケア

- ☑ マットさえあれば場所を選ばず簡単にピラティスができる
- ☑ YouTubeなどで自分に合った動画を見つけやすく、無料で始められる
- ☑ 腹筋まわりの筋肉へのアプローチ

動画などを見ながらマットひとつで自宅で簡単にピラティスを行なうことが可能。主に腹筋群へのアプローチに効果がある。カラダ全体を動かしてダイナミックなエクササイズも、うつ伏せや仰向け、横向きの少ない面積の状態で幅広く可動域を広げるトレーニングが可能。ピラティスが初めての方はもちろん、おうちで気軽に運動を取り入れたい方におすすめです。YouTubeなどの無料配信動画を見て行なえば金銭面を気にすることなく、すぐに行なえるのも魅力。



手軽さ
★★★☆☆
効果の出やすさ
★★★★★
金額
★★★☆☆

studiobeU
HP：miyufit.com
Instagram：@m_fit.n

パーソナルボディメイク

- ☑ オーダーメイドのトレーニングでサポート
- ☑ 正しい呼吸法を身につけ、インナーマッスルまで強化
- ☑ マシンを使うことで、カラダの隅々まで伸ばすことができる

トレーナーがついて、マシンがカラダの動きをサポートしてくれるので初心者でも簡単に始めやすいのがマシンピラティス。脚にストラップをかけたり、バーに手をかけたりマシンの形や重さも利用しながら、普段伸ばせないようなところまでカラダを伸ばし、使い、鍛えていく。インナーマッスルへのアプローチが多いのが特徴。これまで色々なトレーニングを行なってきて違うエッセンスを体感したい方や自分では動かせないところまでカラダを使って引き締めたい方にもおすすめです。50分体験¥7,700〜（トレーナーにより異なる）。

忙しい人はコレさえやっておけば◎

OTANBI body 06 オススメChannel

自宅で簡単にチャレンジできるYouTubeのおすすめチャンネル＆動画をピックアップ！
難易度別に分かれているので、まずはEASYから始めてみて♡

EASY



タビワダンス / tabiwadance

▶【ケセラセラ】楽しく痩せたい人だけ見て がんばらない全身燃焼ダンス



Mrs.GREEN APPLEの『ケセラセラ』に合わせて全身を燃焼させるダンスエクササイズ。5分ほどの短い時間で、しっかり汗をかけます！　次の動きの映像が出てくるのでわかりやすい。右下には歌詞が出ているので、余裕がある人は歌いながらダンスもできちゃうので楽しみながら続けてみて♪

▶【推しの子】主題歌「アイドル」で、脂肪を燃やすぞぉおおお！



YOASOBIが歌う『アイドル』に合わせてダンス！　テンポの速い曲なので、少し動きは早くなるけれど難しい動きはあまりないので挑戦しやすい。老若男女で楽しめるのも◎。テンポにメリハリがあり、呼吸を整える時間もアリ。カラダを伸ばすストレッチなどもあるので全身に効果が。



アゲトレ ー楽しみながら理想のカラダへ

▶【ダイエット苦手な人専用】食後すぐの痩せるダンスで食後の血糖値が下がって太らない! 食事制限無しでも痩せる【ダイエット有酸素運動 】



激しい食事制限が苦手だったり、忙しく運動する時間がない方向け。食後に楽しく踊るだけで血糖値の上昇を防ぎ、脂肪のつきにくいカラダへ。ストレッチや簡単なステップを踏みながら全身を動かせる。動画内のリズミカルな音楽に合わせて長濱さんの動きを真似するだけで楽しい！

▶【食後ダンスが痩せる】たった6分の痩せるダンスが出来れば食後の血糖値が下がり爆痩せする!!【有酸素運動 痩せるダンス室内散歩】



お肉を落としたい方、引き締めたい方は食後に運動を。食後すぐのため、最初は軽いストレッチからスタート。軽い動きでも、動き続けることが大事。心拍数が上がってきたり、カラダが温まってきたら血糖値が収まってきた合図。間違えたって気にする必要がなく、楽しむことだけを考えて継続を。



石井亜美AmiIshii

▶【10分脚やせストレッチ】まず5日間やってみて!【モデル脚はこれで作れる】



滞りやすい下半身の巡りが一気によくなるストレッチを10ステップに分けて紹介。カラダの巡りがよくなることでやせ体質にも近づける！　足首まわりをほぐしたり、太ももに効かせたアプローチ、骨盤の調整など毎日継続することで脚やせを実感できるエクササイズ内容に。難しい内容や激しい動きは一切なくトライしやすいので、寝る前に試してみて！

▶【痩せ習慣】しなやかな体を作る毎日の8分間ピラティス【初心者OK !まずはこれだけ続けてみよう!】



基礎が詰まった内容なのでピラティスに触れたことのない人や、毎日の生活に運動を取り入れたい人におすすめ。この動画を真似するだけで効果は抜群！　初めはカラダに効いているのか不安があるかもしれませんが、10回継続することで違いを感じ、20回で見た目に変化が。うまくできなくてもまずはやってみることが大切。

▶【太もも痩せ】フォームローラーで筋膜リリース8分間【脚痩せ】



フォームローラーを使って太ももを重点的にスッキリさせたい人はこの動画を！　太ももの横側をほぐすことで見た目もかなり変わります。ローラーを使うことで痛みを感じたりすることがあるかもしれませんが、疲れている日にこそフォームローラーを使うことで一日の疲れがリセットされ始めるので、お風呂上がりや寝る前のトレーニングにぴったり。



Marina Takewaki

▶ 全身スッキリ10分



様々な体型の3人のトレーナーが実際にエクササイズを実践。中上級者向けのため、一つ一つのトレーニングの難易度が高くカラダへの負荷も大きいけれど、そのぶん効果は抜群。1種目10回と回数は少なめのプログラムだけど、難しい場合は回数を減らしてチャレンジしてみて。

▶ 中上級者向け全身筋トレ11分



全身の脂肪燃焼が見込める、10分でできるエクササイズ。1週間の継続で腹筋に変化…!?　難しい動きの場合は、負荷を減らせる動きの提案もあるので安心。動画内に残り時間の表示もあるので頑張れる。プランクなどの上級者向けのトレーニングも詰まっているので徐々にカラダを慣らしていくのがいいかも。



ひなちゃんねる / Hinata Kato

▶ 1000万再生された脚やせ成功者続出！1週間で足痩せトレーニング動画！



様々なダイエット情報や美容情報を発信するひなちゃんねる。自宅での景色に親近感があり、まるで一緒にトレーニングをしているかのよう。テンポよく実施する回数が左上に表示されているので、合わせて動きやすい。またテロップには、それぞれのポイントやどんな効果があるかも詳しく教えてくれる。

▶ -20kgした時に毎日していたガチで全身綺麗に痩せるダンス【有酸素運動】



エア縄跳びで全身やせが可能。しっかり息をしながら、お腹を使うことでより効果を得られます。有酸素運動後のストレッチまで見ることができ、使った筋肉をしっかり伸ばすことでやせやすいカラダに。アフレコでのポイントや励ましの声があるので、ちょっとキツくても最後までやりきれちゃう。



いの【本気のズボラダイエット】

▶【全身痩せ】7日間で脂肪を落とすための運動【本気の1週間】



ー30kgのダイエットに成功したいのさんが教える、普段使わない大きな筋肉を動かすトレーニング。どこの筋肉にアプローチしているかも、動画内でわかりやすく表示されるのも魅力。合間に60秒のインターバルがあるので、呼吸を整える時間なども確保できる。ケガのないよう自身のペースでトライ。

▶【全身痩せ】7日後に鏡を見てください【本気の1週間】



これだけでいいの?と疑ってしまうほど簡単な動きをするだけで、7日後には効果を実感。腹筋まわりやウエストのくびれに効くエクササイズが中心。7～8割くらいの力でダイエットを心がけると継続しやすいので、全力でやりすぎないように！

HARD





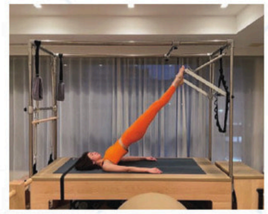
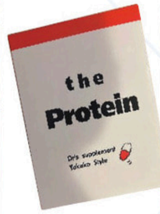



モデル
谷 まりあさん

撮影前日の朝昼はしっかり食べて、夜はプロテインをオーツミルクで割って飲んでいます。お腹がすいたら食物繊維が豊富な干し芋を食べて早めに寝るようにしています。また、数日前から外食を控えて、味は薄めを意識して揚げ物は食べません！　基本的に普段からピラティスに週1で通っているので撮影前は追い込みで連日2日くらい通えたら通い、全身を整えます。寝る前には入念にストレッチをしたり、マッサージをして筋肉をほぐしてむくみが出ないように。ハーブティーを飲むことでリラックスして眠ることができるので、朝の目覚めもスッキリします！



モデル
佐藤晴美さん







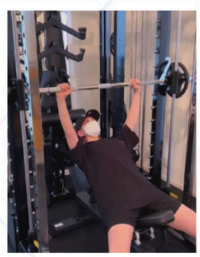
私は筋肉が大きくなりやすい体質なので筋トレはあまり行なわずに、大事な撮影前はストレッチやピラティスなどを中心にトレーニング。また、食事に関して撮影前はなるべく19時前くらいまでに夕飯を済ませるようにし、揚げ物はできるだけ避けて野菜やお魚をメインにできれば次の日はカラダが軽く、むくみも少ないです！　食べる時間とメニューを少し意識するくらいであまりストイックになりすぎないのもポイント。ただ、最近タンパク質不足に悩んでいて人生で初めて美容のためにプロテインを飲み始めました。

ルーティン



モデル
村重杏奈さん



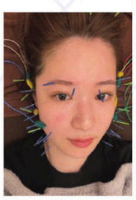


食事を抜きすぎると顔色が悪くなるので炭水化物を完全に抜いたりなどはしませんが、タンパク質を多めに摂って揚げ物は食べない生活に切り替えます。また、ロケなどで少し食べすぎてしまった翌日は野菜中心の食事を意識するように。トレーニングは週2でパーソナルジムに通い、胸を落とさないように胸筋を鍛えながらお腹まわりを集中的に鍛えるようにしています。もともとむくみやすい体質で、むくみがある日とない日とではビジュアルが全然違うので、岩盤浴に行った後にオールハンドでしっかりカラダをほぐしてくれるエステにも行きます！



モデル(ar girl)
いしだちひろさん






撮影前に限らずタンパク質と食物繊維を摂り、なるべくグルテンフリーを心がけています。主食は発芽玄米やグルテンフリーのパスタで自炊を。また、食事前にあおつぶというサプリや、クランベリーが配合されたサプリを飲んでむくみ対策も。カラダを絞りたい時は自宅でフラフープを毎日1時間すると決めて行なっています。テレビやスマホを見ながらできますし、天候に関係なく涼しくおうちの中でできるのでサボることなく継続できています！　あとは寝る前にアロマキャンドルをたいたり、ホットアイマスクで寝つきをよくすることを意識。よもぎ蒸しや美容鍼にもよく行きます。



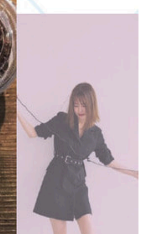
撮影のあるなしにかかわらず、朝から程よくエネルギーを補給できるインゼリーを食べています。体型維持のため、グルテンフリーダイエットをチートデイを挟みながら行なったりもしています。また、きついトレーニングというより軽めのストレッチが私には合っているので、毎日台本を読んだり、ゲームをしたりなど何かをしながらできる軽いものを行なっています。今撮影しているドラマの役がメガネをかけている役で、普段つけ慣れないメガネをしているため眼精疲労をその日のうちに取るように、寝る時にはホットアイマスクをして癒されています。これで翌日も目元がすっきり！

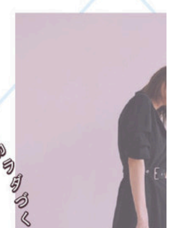
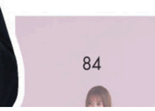


モデル
あかせあかりさん





プロのボディメソッド、こっそり伝授

OTANBI body 07 撮影前

arでおなじみのタレントやモデルが日々
美しいカラダをキープするための
撮影前ルーティンをご紹介♡
努力を決して怠らない美女たちをお手本に！












歌手・モデル
上國料萌衣さん

油っぽいものやジャンキーなものを食べるとニキビができてしまったり、肌の調子が悪くなってしまうので撮影前日は塩分や油の多いものを控えるように。睡眠面もすごく大切で最低5～6時間は寝たいので、湯船に浸かれる日はしっかりカラダを温めて、上がったらストレッチを。ホットアイマスクやナイトミンの耳ホグタイムを使ってすぐに眠りにつくようにしていて、眠れない時はYouTubeの睡眠用BGMを流したり、無印良品の〝ロールオンフレグランス おやすみブレンド〟を使っています。前日にはLypo-Cでビタミン補給も！



女優・モデル
内田理央さん

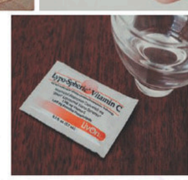


白米が大好きなのですが、撮影前の炭水化物は極力控え、前日の夜は塩分も控えめにしてクリスプサラダワークスやウィーアーザファームのサラダをよく食べます。また、無農薬のビーツを使ったコールドプレスジュースを朝に飲み、鉄分補給。運動は苦手なので多くても週1くらい。パーソナルへ通ったり、家でお風呂上がりにYouTubeを見ながらヨガやストレッチをしてその日の疲れやむくみを取ってから眠ります。あとは、シミができやすい体質なので月1でクリニックに通い、レーザートーニングなどをしてもらったりしています。トラネキサム酸配合のクリームでケアするのもとても大事です！

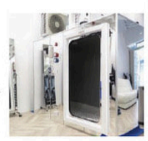
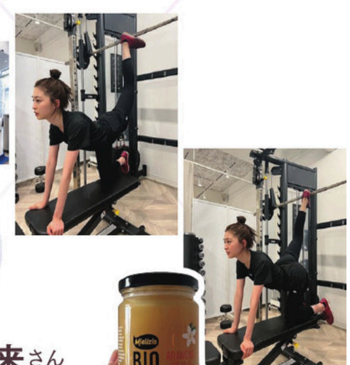




モデル
松木育未さん


食事面で気をつけることは、夜ご飯を食べる時間を普段よりも少しだけ早め、むくまないように塩分を控えるようにしています。また、ピラティスに通ったり、涼しい時間帯に走ったり、ウォーキングを。カラダが伸びて、しっかり汗をかくのでスッキリします。お風呂では、疲れが取れやすい入浴剤を入れてゆっくりお湯に浸かります。寝る前にお気に入りのお香をたくことでリラックスして眠れるようにも。そして必ず寝る前と朝起きたらビタミンCを飲んでいます。他には、スーッとする香りのオイルなどをブラシにつけて、頭皮をマッサージするのも頭が柔らかくなりおすすめです！



モデル
上西星来さん



撮影のために特別何かをしているというよりは食生活は日頃から気をつけていて、朝ご飯をしっかり食べること。そして炭水化物を抜かないことです。逆に脂質や小麦粉を控えた食事を意識しています。あとは塩分を極力抑えるように自炊では、だしに味がしっかりしたものを使います。最近愛用している〝カラダをつくる出汁〟はアミノ酸20種が全て摂れて完全無添加が嬉しい。他には姿勢改善をしたくてパーソナルへ週2で通っていて、トレーニングの後に酸素カプセルorコラーゲンマシーンに30分入るプログラムなので睡眠の質がぐんっと上がります。寝る前に血糖ケアとしてティースプーン1杯のはちみつをなめてから寝ることも。



女優
新條由芽さん





撮影前の夜は炭水化物を摂らずに、サラダとタンパク質を中心に。野菜をたくさん食べることで罪悪感なく、満腹感も得られるしとにかく苦にならずに続けられます！　あとは週に1回ジムに通って筋トレを。アニメ1本を観終わるまでランニングマシーンで有酸素運動をすることも。最近は暑さも落ち着いてきたので夜に1時間ほど散歩することもあります。また、腸内環境を整えたり、お肌のトーンアップを意識して毎日酵素ペーストやリポスフェリックビタミンを飲むように。継続が大切だと思うので日々頑張って続けています！

ワンピース¥13,970、ローファー¥17,380／マウジー（バロックジャパンリミテッド）

吉野北人 THE RAMPAGE

HOKUTOIRO

date 12

date issue

スイーツ好きの北人さんと、あま〜いデートはいかが？
タルト愛にはじまり、デザートのこだわりなど、
止まらないスイーツトークで盛り上がりましょ♡



YOSHINO HOKUTO

PROFILE

1997年3月6日生まれ、宮崎県出身。THE RAMPAGEのヴォーカル。俳優としても活動。全国5都市をまわるライブツアー「THE RAMPAGE LIVE TOUR 2023 "16"」が開催中。

大好きなタルトにはこだわりアリ♡

今日はおいしそうなケーキに囲まれて、幸せな撮影でした☺
スイーツの中でも一番好きなのがフルーツタルト！　王道のいちごもいいけど、キレイに飾られた旬の果物を見ると、つい手がのびちゃいますね。
この前いちじくのタルトを見かけて、買いに行こうと狙っています♪　タルト生地もとっても重要で、しっとり感を残しつつ、堅すぎずサクッとした食感が好きです。
あとは、なめらかなカスタードが入っていれば…もう最高♡　おいしいタルト情報にも、いつもアンテナを張っています。

THIS MONTH THEME

Sweets date

WITH HOKUTO

焼肉の〆はデザートでしょ!?

焼肉の〆は、もちろんデザートですよね!?
メンバーと食事をする時は焼肉が定番で、
僕は必ず最後にデザートを頼むのに、みんなは全然頼まないんですよ!!
アイス系とプリン系の2種類あったら選びきれないくらいなのに(涙)。
どっちも食べたい時は、両方頼んじゃいます☺
僕が一番の甘党なのかもしれませんね。
太っちゃう心配がないかって？
デザートには幸せが詰まってるので、カロリーゼロですよ(笑)。





“水”って奥が深い！

水は味がないとか、
どれも同じようなものだと思われがちですが、
色々飲み比べてみると全く違うんです。
僕は、飲み物を選ぶ時はだいたい「水」。
特に軟水が好きで、お気に入りの「水素水」は定期購入もしています。
メンバーの(藤原)樹も“マイ水”を持ち歩いているみたいだけど、
きっと僕のマネしたんじゃないかなぁ。
樹はいつも僕のマネするから。(ニヤリ)

スキマ時間は
“イマドキ”検索

ちょっとした空き時間では、YouTubeを見ることが多いですね。少し前まではオーケストラを聴くことにハマっていましたが、今は話題の海外アーティストなど音楽系を中心に、動物の癒し動画を見たりジャンルレスに楽しんでいます。サラサラ〜と色々な情報に触れながら“イマドキ”を学んでいます(笑)。おすすめとして表示される動画も、「おすすめなら…」って素直に見ています(笑)。





シャツ￥44,000、パンツ￥35,200／フィル ザ ビル(フィル ザ ビル マーカンタイル) スニーカー￥16,280／ニューバランス(ニューバランスジャパンお客様相談室)　ベルト、ソックス／スタイリスト私物　その他／本人私物













僕らしい腕時計を探してます

今ほしいのは腕時計です。
つい最近までは、腕時計を
ほしいと思ったことなんてなかったのに、
ふと身につけてみたくなったんですよね。
大人になったのかな。
でも、いわゆるオトナの男性が
ステータスとして身につける感覚ではなくて、
自分を表現するファッションの一部
として選びたいんです。
まだ何を買おうか迷っているけど、
シックでシンプルなデザインもかっこいいし、
ダイヤがあしらわれたような
華やかなものもオシャレですよね。
ゴツくもなく、華奢でもなく、
僕にすっとなじんでくれるものに
出会えるといいなと思っています。



HOKUTOIRO

Model: Yoshino Hokuto
Photo:Hanamura Katsuhiko
Styling:Kasahara Yuri
Hair Makeup:Aki（KIND）
Text:Okamoto Hana
Composition:Sayamame
Design:Yonaka no design


CHARR
COLLABORATION
DISCUS
CHARR

“好き”を集めた「ar」から
初のメンズ別冊『ar HOMME』が
創刊します！



￥2,200（税込）
撮影：楠本隆貴
総ページ数：128P
判型：A4判
発行元：主婦と生活社

9月7日 発売！

ここでしか手に入らない
4グループ全メンバーの
ステッカーつき♡

ar初のメンズ別冊『アールオム ar HOMME』創刊

大注目の4グループを超深掘り♡
一冊丸ごと〝NEO EXILE〟大特集!!

記念すべき第1弾には、パワーにあふれ、最も今の時代を映す新星４グループが登場!!
LDH JAPAN史上最大のオーディション
「iCON Z ～Dreams For Children～」で夢を掴んだ4組を、
〝NEO EXILE〟として丸ごと一冊大特集しちゃいます！
すでに新世代のアイコン的人気の『LIL LEAGUE』をはじめ、
今夏３組同時デビューした『WOLF HOWL HARMONY』『KID PHENOMENON』
『THE JET BOY BANGERZ』の総勢27名。
グループとしての絆や夢、「仲間でありライバル」と語る一人ひとりの個性、
キュン♡とするプライベートな一面まで、たっぷりお届けします。
さらにここでしか見られない、グループを超えた初のコラボシューティングも必見！
読めば必ず推しが見つかる、特別な一冊をお見逃しなく♪

うるみ発光ピュアオーラをまとう

トーンの新ベースメイクで



◆ Use items

トーン　ベース ルミネッセンス　SPF22・PA++　30㎖　¥3,520、デューイ リキッドファンデーション　SPF50+・PA+++　02　30㎖　¥3,850、ペタル フロート アイシャドウ　24、25　各¥2,420、ロング ラッシュ マスカラ (SL)　02　¥3,080、ルミナイザー バー　01、02　各¥3,300、ペタル リキッド リップ アンド チーク　02　¥3,300、カラー ブロッサム　04　¥3,080（セット価格）、ネイルポリッシュ　02　¥1,980

ブラウス¥13,970、スカート¥24,970／スナイデル

NEW

シン・透けちゅる🫰うぶ肌メソッド

ar読者にもファンの多いトーンから、ベースメイク2品が満を持して新登場。そのみずみずしく透明感のある仕上がりと、洗練されたムードはこの秋の注目株。まずは左ページのサンプルを試して、今の気分にぴったりハマるトレンド肌をゲットしましょ。

Model:Jonishi Seira　Photo:Shimahara Yuya（UM/model、still）、Nakamura Ayako（texture）
Hair Makeup:Fukuoka Rei（TRON）　Styling:Kasahara Yuri
Text:Yanagihara Masaki　Composition:Matsuyama Mizuki　Design:Sasaki Yuka（ma-hgra）

潤いみちみちの薄膜ピュア肌になりたいならこの2品が推し！



まるで元から美しい
ような驚きの素肌感！

朝露のように輝く
うぶな柔肌が爆誕♥

New

トーン デューイ リキッド ファンデーション

全4色　SPF50+・PA+++
30mℓ　¥3,850

◆ Point

素肌に溶け込むようになじみ、薄膜のヴェールをまとったようなフォギー肌を演出するリキッドファンデーション。ベース ルミネッセンスとの相乗効果を極限まで高めるため、処方を根本から見直して完成させたトーンの自信作。ツヤ感はしっかり残しつつも落ち着きのあるなめらかさが魅力。サラリと軽いテクスチュアながら高SPFなのも嬉しい！

New

トーン ベース ルミネッセンス

SPF22・PA++　30mℓ　¥3,520

◆ Point

フラワーエッセンスを含む(※)美容液成分97%配合で、みずみずしく潤いのあるツヤ肌に導くメイクアップベース。4色のカラーパールの輝きで肌の微細な凹凸感をボカし、ナチュラルなのに毛穴レスな美肌に。花びらのように澄んだ薄膜を重ねて色ムラやくすみを払拭する「ルミナスレイヤード処方」で、光が巡ったような透明感抜群の肌に仕上がる。
※水を含む

質感＆カラバリpickup



儚げに輝く
ラベンダーピンク
ベース ルミネッセンス

パッと華やかな
ライトベージュ
デューイ
リキッドファンデーション
01

赤み補正にも◎
アッシュベージュ
04

血色感際立つ
ピンクベージュ
03

ヘルシー感UP
ナチュラルベージュ
02

薄膜なのにカバー力もバッチリ！



▶ 新作ベースアイテム2品の誕生STORYとは…？

「素肌のような美しい仕上がり」「みずみずしい使用感」「天然由来率99%のナチュラル処方」。この3つの条件をすべてクリアするため、開発にはナント5年の歳月が。さらに植物スキンケア成分を10種配合し、お肌のことを想って作られたベースメイクを実現。こうして、スキンケアに定評のあるトーンならではのこだわりがギュッとつまったベースアイテムが誕生したのです♡

Check 推しの2品が
今すぐ試せるサンプルはこちら！

トーン デューイ
リキッドファンデーション　01
SPF50+・PA+++　0.5mℓ

トーン
ベース ルミネッセンス
SPF22・PA++　0.5mℓ

スキンケアしているような感覚に♡



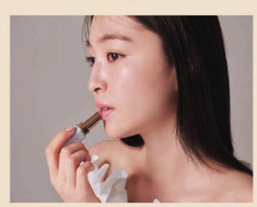


新作リップも
オススメ♡

トーン　カラー ブロッサム
04　¥3,080（セット価格）

とろけるようになめらかな塗り心地のリップも今季の推し。星来使用の04は好感度の高いベージュピンク。生っぽいツヤ感も今のムードにマッチ。全10色。

鮮やかな色とツヤ感が長時間続く

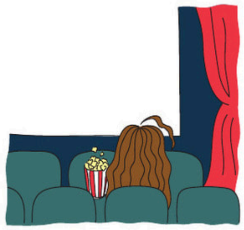


Let's check!

お問い合わせ先／トーン　☎03-5774-5565　www.toonecosmetics.com

あの人にいざ、会いに行きます♥

ar's Cinema Paradise



スクリーンの中で輝きを放つあの俳優から目が離せない。
出演作の公開を目前に控えた彼らの素顔に迫ります。



『卒業 ~Tell the World I Love You~』
同級生のタイ(ネット)の家に居候しながら中国への留学を目指す優等生のケン(バース)は、ドラッグの密売組織から足を洗いたいボン(バース)が仲間に襲われているのを目撃し、思わず助けてしまう。そのことで密売組織から狙われるようになり、3人の少年の運命が動き始める…。出演/バース(スラデット・ピニワット)、バース(タナボン・スクムパンタナーサーン)、ネット(シラホップ・マニティクン) 他　公開中



バース(スラデット・ピニワット) BAS

PROFILE
1999年3月4日生まれ、タイ・チェンマイ出身。本国で人気を博したBLドラマ『Gen Y The Series』に出演して注目を集める。同作から結成されたアイドルグループ・SBFIVEのメンバーとしても活躍中。

Q. 毎日楽しみにしてることは?

A. 最近は**レコードを聴く**こと。
曲作りをしたりして、
いつも音楽と共にいます。

Q. 以前、派手なヘアカラーがお似合いだったバースさんが今後やってみたい髪型は?

A. ファッションとして
髪をカラフルに染める時期もあったけど、
今は地毛の黒に戻して
髪のダメージを落ち着かせています。
やってみたいのは**ロングヘア**。
女性のように後ろで結ぶスタイルに憧れます。
前に一回のばした時はファンから
「かっこいい」じゃなくて
「キレイ」と言っていただきました。
今度は髪が長くても
「イケメン」って言われたいです(笑)。

Q. タイでおすすめのフード&スポットを教えて!

A. 僕はチェンマイ出身なので
タイ北部料理をぜひ食べてほしい!
焼きソーセージの「サイウア」や、
挽肉サラダの「ラープ」は必食。
特におすすめは「カオソーイ」という
ココナッツミルク入りの麺料理。
具材は豚肉を選ぶのが僕は大好きです♥
観光は山に登って
お寺を参拝してみてください。
タイの風土を肌で感じることができると思います。

本国のタイで反響をいただいたこの映画は、麻薬を売る若者の問題をリアルに描いた物語です。日本でも公開できることをとても嬉しく思います。若い人はもちろん、親世代にもぜひ観ていただきたいです。なぜなら、友達と遊び感覚で始めたことから危険な世界に引き込まれてしまう子供たちの状況は、どの国にも共通して起こりうることだからです。

麻薬の密売組織から足を洗いたいボンは、話し相手にまっすぐ気持ちを伝える真面目さがあります。僕が演じるケンの人生を大きく変える少年です。ケンは、ボンが密売仲間に襲われている時も焦らず、陰に隠れて証拠動画をスマホに撮っておく注意深さがあります。僕は18歳から家族の面倒を見ていて冷静な判断をするようになったので、そういう慎重な性格は演じていて共感できました。逆に、自分を犠牲にしてでも親友を守ろうとする熱い気持ちを持っているのがタイです。この3人の青春の物語が、現代の子供たちを取り巻く環境にあらゆる危険が潜んでいることを教えてくれます。

そんな作品の中にも、心が和むシーンがたくさんあります。僕が好きなのは、タイの「ムーガタ」という豚の焼肉をアイロンで焼くところ。友達じゃなかったケンとボンが同じことを共有して絆が生まれるシーンです。この撮影で焼肉はアイロンを使うと簡単に焼けることがわかったけど、絶対にマネしないでくださいね(笑)。あと、ボンのおばあちゃんも大好きです。男同士でイチャイチャしている時に、何のためらいもなく声をかける姿がとてもチャーミングでした。そんな面白いシーンも楽しんでいただける見どころ満載の作品です!

僕は日本が大好きで、大橋純子さんやX JAPAN、藤井風さんの音楽をたくさん聴いています。漫画もいろいろ読んでいて、一番好きなのは『ドラゴンボール』! この映画の公開を機に、いつか日本のみなさんに会いに行きたいです!

Text:Iida Honoka　Interpreter:Takasugi Miwa

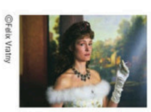
AND MORE



『福田村事件』
なぜ殺され、なぜ殺したのか。群衆の暴走の恐怖を描く
数々の傑作ドキュメンタリーで知られる森達也監督が関東大震災から100年の今、問いかける。1923年9月1日、関東大震災が発生。その5日後に千葉県福田村で、香川の行商団9人が混乱の中で村人たちに虐殺され、その事実が隠蔽されていた実際の事件が題材。主演の澤田夫妻を井浦新と田中麗奈が演じる他、永山瑛太、豊原功補、柄本明らが出演。公開中。



『バーナデット ママは行方不明』
壮大な海と氷の映像に圧倒される"いいママ"の南極逃亡記
専業主婦のバーナデット(ケイト・ブランシェット)は、エリートの夫と仲良しの娘と幸せな毎日を送っているかのように見えるが、実は極度の人間嫌いでいつもトラブルを起こしていた。かつては天才建築家として活躍していたが、夢を諦め息苦しさを募らせていた彼女は、ある事件をきっかけに家族の前からこつ然と姿を消し、南極へと向かう。9/22公開。



『エリザベート 1878』
美貌の皇妃"シシィ"を題材にした異色作
40歳の誕生日を迎えたエリザベートは、世間のイメージを維持するために奮闘を続けながらも窮屈さを感じていた。刺激を求め、旧友や元恋人を訪ねて旅する中で、彼女はある計画を思いつく。ヨーロッパ宮廷一の美貌の持ち主と謳われ、現代でも人気の高い19世紀オーストリアの皇妃・エリザベートの知られざる素顔を大胆な解釈で描き出す。8/25全国公開。



『白鍵と黒鍵の間に』
二人のピアニストの運命が交錯し狂い出す一夜を描く
昭和63年。銀座のキャバレーでピアノを弾いていたジャズピアニスト志望の博(池松壮亮)は、謎の男(森田剛)からのリクエストで"あの曲"こと『ゴッドファーザー 愛のテーマ』を演奏する。しかしその曲をリクエストできるのは銀座を牛耳るヤクザ・熊野だけで、演奏を許されているのも熊野お気に入りのピアニスト・南(池松・2役)だけだった…。10/6公開。

MEGAMI KORIN BOOK

アンジュルム
上國料萌衣
づくしな
16p

「アンジュルム」の3代目リーダーに就任した〝かみこ〟こと上國料萌衣。彼女がアイドルになるまでの軌跡や、メンバーへの秘めた愛♡など、ここでしか見られない〝まだ見ぬかみこ〟に出会える、16ページにもわたる大特集へようこそ。



Model: Kamikokuryo Moe
Photo: tAiki
Styling: Kasahara Yuri
Hair Makeup: Kawashima Nozomi (io)
Text: Miyata Ayaka
Design: Suzuki Satomi (wyeh wyeh)

ar mini

まだ見ぬかみこに
出会う旅へ

ワンピース¥42,900／レプス　オールインワン¥9,890／ボンヌ



1999年
10月24日 上國料家に爆誕♥ in鹿児島県

2001年
家族で熊本県に引っ越し&保育園デビュー
保育園で初めての友達「なっちゃん」と出会う

2004年
もも組さんの時、誕生日記念の〝手形スタンプ〟に挑戦
（一番古い記憶かも!?）
姉の影響で、「ハリー・ポッター」に激ハマり♥

〝ハリー・ポッターと賢者の石〟〝秘密の部屋〟のDVDを永遠に観ていたな～

2005年
2人の姉と、チョコチップスティックパンの取り合いでケンカ三昧！
うめ組さんの時、保育園の腕相撲大会で2位に！
「もえぴー」というあだ名をつけられて、ちょっとイヤだった（笑）

この頃から負けず嫌いは健在でした

高身長の男の子に負けて、めちゃくちゃ悔しかった～

2006年
かみこ、小学生になる♡
初めての習い事で「ピアノ」をスタート。でも…1年でやめちゃった
算数（九九だったかな？）のテストで100点を取る
給食のメニューだった、熊本の郷土料理「だご汁」のトリコに

国語と社会は苦手だったな

ソフト麺と、もやしのナムルも好きだった！

2007年
小学2年生の時、いとこの家で生まれた子猫「はな（♀）」が家族になる♥

2008年
一番上の姉が、捨て猫だった「せいら（♀）」を家に連れてきて家族になる♥♥
ZARDさんの『負けないで』にハマり、友達と大熱唱する日々

2014年
親友と初めて大きなケンカを経験。バスケ部をやめる…😢
モーニング娘。さんの握手会が、なんと熊本で開催っ！
鈴木香音さんの列に並び、初対面&初握手を体験♥
熊本で行なわれたモーニング娘。さんのライブに行く
サイッッッコウの思い出♥

ハロプロから離れた期間は、シンガーソングライターユニット「Goose house（現・Play.Goose）」さんのYouTubeばかり観ていました

「モーニング娘。'14〈黄金（ゴールデン）〉オーディション」を受け、最終審査まで進むも落選
オーディションに落ち、ハロプロの曲を聴けないくらいに落ち込む…

2015年
中学校卒業&高校入学
初めての自転車通学
アンジュルムに改名して最初のシングル曲『大器晩成』から勇気をもらい、改めてハロプロの曲に魅了される

雨の日はカッパを着て、びしょ濡れになりながら通学したな～

「2015アンジュルム新メンバーオーディション」を受け合格！
メンバーとの顔合わせで、田村芽実さんから「かみこ」というあだ名をつけてもらう
高校1年生の2学期から都内の高校へ編入、熊本から上京
ホームシックに陥る

家族や、熊本の高校時代の友達に電話し、なんとか乗り切りました

11月11日 アンジュルム・上國料萌衣の人生がSTART
シングル発売記念イベントで、アンジュルム4期生としてお披露目♡
12月31日のカウントダウンコンサートでステージデビュー
…するも、2曲目の『大器晩成』でフォーメーションを間違えてしまう

終演後、悔し涙を流したこと、今でも鮮明に覚えています！リハではうまくいったのに!!

2016年
室田瑞希さんに誘ってもらい、2人でテーマパークへ！

メンバーとプライベートで遊ぶのは、これが初めてでした

自身初の武道館公演&室田さん卒業
初めてメンバーの卒業を経験
初舞台『MODE』に出演

2017年
アンジュルムで『ROCK IN JAPAN FESTIVAL』に初出場

自分たちの中では大成功！と思っていたのに、集客数が少なく悔しかった

2018年
アンジュルムの初海外公演をフランスで開催

私の海外デビューも、この時のフランスでした

チェーン店の焼肉屋で一人焼肉デビュー
アンジュルムの初代リーダー・和田彩花さんが卒業することを聞かされる

リハ終わりに、和田さんから気持ちを聞いた時は寂しくて不安だった

2019年
年号が、平成→令和に変わる時に、メンバーの笠原桃奈、川村文乃、船木結と大阪旅♥
和田彩花さんがアンジュルムを卒業
竹内朱莉さんが2代目リーダーに就任
姉のように慕っていた勝田里奈さんの卒業や、ハロプロ内で後輩グループが増え始めたことで、少しずつ先輩としての自覚が生まれる

2020年
女性誌のモデルとしての仕事をスタート
コロナ禍で、すこ～しだけ料理をする
デビュー当初から書いていたサインを変更

デビュー日から書いていた最初のサインは、姉が考えたものなんです（笑）

ワンピース¥25,300／ガールズソサエティ
タンクトップ¥12,100／ハニー ミー ハニー

all of かみこ

まるまるかみこが丸わかり

人生をガラッと変えた大きな転機から、
驚異の記憶力で思い出してくれた幼少期の出来事、
アンジュルムメンバーとの激レアエピソードまで…
この年表でかみこの23年間を総フクシューしちゃお！



2009年
近所の家から3匹目の猫「うーろん（♂）」をもらい、家族になる❤❤
バドミントン部に入るも、体力が追いつかず夏休みに退部
小学4年生の2学期〜6年生まで、吹奏楽部に入り、パーカッションを担当
母と姉が大ファンだった、東方神起さん＆SUPER JUNIORさんにハマる

給食の時間に、姉が持っていたCDを借りて音楽を流してもらっていました！

2010年
小学5年生のクラス替えで、仲良しの友達とクラスが離れてしまい、初めて学校をズル休みする
熊本のファッションモール「ゆめタウン」で初プリクラ

2011年
当時大スキだった、シェネルさんの『ベイビー・アイラブユー』のCDを買ってもらう（初めてオネダリして買ったCDです！）
姉と一緒に応援していた少女時代さんのファーストツアーに行く

人生で初めてのライブで、花道から4列目の神席をGET！ヒョヨンさんから、指差しファンサまでもらっちゃいました♡

2012年
運動会で応援団に立候補
小学校卒業＆中学校入学
一番上の姉の影響で、モーニング娘。さんのファンになる❤（ハロプロ沼へ）
小学生からの親友と一緒にバスケ部に入る
部活の影響で、人生最初で最後のショートヘアに
姉が通っていた塾に通い始める（振り返ると、姉の影響大きすぎる！）
大スキな映画「ハイスクール・ミュージカル」のおかげで、中学から英語が好きになる
かみこ、反抗期＆思春期スタート!!!!

2013年
友達と初カラオケを経験♪　モーニング娘。さんの『Be Alive』が十八番！
初めて友達から少女漫画を貸してもらう

漫画『アオハライド』にキュンキュンしていました♡

友達と「冒険したいね」って真剣に話していました（笑）

2021年
ar初登場!!!
Instagramのアカウントを開設
6〜7月『ヒルナンデス！』の水曜シーズンレギュラーを務める

自由なポージングが求められるarで、モデルとしての幅が広がった気がします！

歌を歌うコーナーで仲が深まったと思っています

2023年
4〜6月『ラヴィット！』の月曜シーズンレギュラーを務める
2代目リーダー・竹内朱莉さん卒業
6月22日　かみこ、アンジュルム3代目リーダーに就任
7月某日（ar撮影の翌日）、2泊3日で屋久島に初めての一人旅

食レポなど、台本通りでなく自分の言葉で伝えられるようになりました！

……未来のハナシ♡
20XX年　アンジュルムを卒業し、海外を飛び回る！
相変わらず、アンジュルムのメンバーと関わっていたいな❤

大好物を一問一答

かみこの好（ハオ）

arでは初めて深掘りする、かみこの
LOVEなもの、時間、ハマりゴトなどなど。
ファンにはおなじみの「ハオ」から、
ちょっぴり意外な来世のハナシまでたっぷりご堪能を！



Q.好きな色は？

A. ファッションだと黒♥
私的盛れるイロです

Q.好きな季節は？

A. (即答で)秋
秋になるとスキップしたくなっちゃう♥

Q.マイブームは？

A. 一人旅&木(笑)
この撮影の翌日から
一人で屋久島へ行きます！

Q.今、一番欲しいものは？

A. 時間
アンジュルムでやりたいことが
まだまだあるから！

Q.好きな食べ物は？

A. 牛タンLOVE♥
初ライブで行った仙台の
牛タンに「ひと"味"惚れ」

Q.最近のオキニ教えて！

A. フィルムカメラ
植物の写真を撮りたくて
「CONTAX T3」を
オトナ買いしたよ

Q.一番幸せな瞬間は？

A. メンバーといる時間
たわいもない話で
爆笑している時がシアワセ

Q.今の気持ち教えて！

A. ガーリーなヘアアクセに
POPな衣装…
いつもと違うワタシになれる
arの撮影って楽しい！

Q.来世、生まれ変わるなら？

A. 縄文杉に負けない
大木…！
何千年も、どんな気持ちで
生きているんだろう？？

Q.好きな動物は？

A. ネコ♥♥♥
マイペースで人間に
媚を売らない感じ、スキです

ワンピース￥68,200／ディサヤ(H30 ファッションビュロー)　ヘアクリップ(6個セット)￥659／ウィゴー



6月にグループのリーダーとなり、個人仕事も大充実の
かみこが、今年の10月24日、ついに24歳に。
23歳を振り返りつつ、
今後やりたいことをネホハホしたよ！

HAPPY BIRTHDAY なのデス 爆誕かみこ

この一年は、ひたすらグループのことを考えていたら過ぎ去っていました！　実は、21歳の時には、漠然と「あと2年後くらいには私も卒業しよう」って思っていたんです。それこそ、当時は個人のお仕事が増えてきた時期。アンジュルムとしての夢だけではなく、上國料萌衣としての夢も脳内にあふれていて、お芝居など卒業してやりたいことが少しずつ見え始めました。そんな2年前が嘘かのように、今は具体的に卒業の時期を考えていません！　…この2年間の心境の変化ですか？　グループ内での年次も上がり、リーダーになったことも大きく関係していますが、プライベートでも一人で出かけることが増え、行動力が上がったのかな？　グループにいてもこうしたモデルのお仕事やバラエティへの出演をさせていただけるんだから、今後私が挑戦したいこともグループにいながらできる、むしろグループにいながら個人活動を増やせばアンジュルムに還元できるじゃん！って限界を決めなくなりました。自分の経験値が上がったから私だけ次のステップに進むのではなくて、これからは私がアンジュルムのレベルアップに貢献したい。今は、メンバーひとりひとりのやりたいことを聞いているところ。全員での話し合いだと言いにくいこともあると思うから、ご飯に誘ってなるべく1対1で話す機会を増やしています。私個人の叶えたいこともまだまだありますよ！　引き続きアンジュルムファーストは変わらないと思いますが、24歳は個人の夢もグループの夢も両方叶えられたらいいな♡　今はアイドルのあり方もさまざまですが、「他のグループがやっているから」ではなく、私たちが心からやりたいことを実現して認められるのが理想です！

トップス¥25,080／ドリーム シスタージェーン(ザ・ウォール ショールーム)　パンツ¥4,949／フィグメンツ　バングル¥9,900／ラピュイ(キャセリーニ)

ひみつなかみこ

私が私であるための6か条

企画タイトルになるほどの女神級ヴィジュアルに、誰もを魅了する人間性、無敵なエガオとパワフルなパフォーマンス…どこまでもアイドルな、かみこの構成要素をパパラッチ♥



ひみつ 1

美髪のヒミツはデイリーケアにあり

スペシャルケアは、ヘアサロンでの髪質改善トリートメントくらい。それもだいたい3か月に1回の頻度だから、特にこだわっているわけではなくて。それよりは、毎日のケアを丁寧にしたい派。お風呂から出た後に「サラナラ」のウォータートリートメントを塗り、髪の水分バランスを整える「パナソニック」のナノケアドライヤーですぐに乾かすのがポイント。乾かした後にも「サラナラ」のヘアオイルを塗っています！　朝のヘアセット時は、ストレートアイロンをする前に必ずヘアミストを使用。…でも、一番の美髪の秘訣は、結局ヘアカラーをしていないことかな！

ひみつ 2

シンプルステップに変えてから肌に自信が♥

スキンケアは、あえて工程を少なめに。ポンプで5プッシュくらい、たっぷりのクレンジングオイルで肌をこすらないようにメイクを落としたら、あとはいたってシンプル。もともと肌荒れをしやすいタイプでニキビにも悩んでいたのですが、お仕事で出会った「Mitea ORGANIC」のラインが私の肌と相性がよくて♥　化粧水「ホワイトニングセラムローション」と美容オイル「リンクルセラムオイル」のみと、工程を少なくしたら肌荒れも落ち着きました。ボディも保湿が命で、浴室に「ニベアソフト スキンケアクリーム」と、コスメキッチンで買ったボディオイルを常備！　身体を拭いたら、すぐに保湿しています。

ひみつ 3

エガオの源泉はやっぱりアンジュルム

アンジュルム加入当初は、カメラの前で笑顔をつくるのが苦手で…撮影した写真を見ながらマネージャーさんとたくさん反省会をしました(笑)。そのかいあって、アイドルの現場で求められる笑顔には自信を持てるようになったけど、こういった女性誌の撮影はまだまだ苦戦中。撮影時は緊張もしているし、求められる笑顔も、微笑みからくしゃっと顔を崩したハツラツ笑顔まで段階が細かい気がします。それと比べると、アンジュルムの活動では心を許したメンバーがいますから！　自然とファンの方が見たい最高の笑顔が引き出されているのかな？

ひみつ 4

ただの上國料萌衣に戻れる(時に妄想!?)ぶらり旅

普通だったら絶対にできない経験をさせてもらえる今の仕事が大好き！　もちろん、うまくいかなくて落ち込むこともあるし、SNSを見て他人と自分を比べていた時期もありました。でも今は、自分が前向きになれるものだけを見るようにし、気持ちをコントロールしています。最近は、自然いっぱいの風景写真が好きで、「次はどこに行こうかな～」と妄想しながらスポットをリサーチするのに夢中♥　コロナ禍以前はインドアだった私ですが、気分が落ちていた時に何かをしたくて高尾山に登ったことがあったんです(笑)。すっごく疲れたけど、それ以上にリフレッシュにもなって。今では自然に触れることが一番の気分転換になっています。忙しい期間は遠くにお出かけできないけど、インスタで妄想する時間さえ楽しい！　ここ1～2年で自分との向き合い方が変わりました。

ひみつ 5

「曲を届けたい」それがアイドルでいる理由

私の原点は、「アイドルになりたい」よりも「ハロプロの一員になりたい」でした。ハロプロの楽曲って、本当にパワーがあるんですよね。例えば恋愛の曲だったとしても、聴く人によっては家族との愛を再確認したり、友達との絆を強く感じたりする。グループには、自分らしさを持ったメンバーが集まり、個性が光る歌、ダンス、表情が折り重なっているから、奥行きのある楽曲になるんだと思います。私が楽曲に元気をもらっているように、一人でも多くの人に歌が届いたら嬉しい！　そんな気持ちが常にあり、メンバーが側にいるから、アイドルを楽しめています。

ひみつ 6

ライブの醍醐味はファンとのコミュニケーション

アンジュルムに加入してしばらくは、ライブに対して〝楽しい〟よりも〝緊張〟の気持ちが上回っていました。でも、自分にとって2回目の単独ツアーで「ライブ＝お客さんと楽しむ場所」に変わったんです！　そのツアーでは、後半にハードなダンスが続く箇所があり、私自身倒れそうで…。でも、私がオーディションを受けるきっかけの曲「大器晩成」を披露した際に、前列にいた女性が思いっきりジャンプしながら曲を盛り上げてくれている姿が目に入りました。その時に、曲を届けるだけではなく、お客さんとコミュニケーションをする楽しさを知りました！　ひとりひとりの顔や反応を見てパフォーマンスするライブは格別。皆さんのパワーがライブの時のガソリンです♥

ビスチェ￥15,180／リルリリー(リルリリー トーキョー)　キャミソール￥1,649、パンツ￥6,599／ウィゴー　バッグ￥11,000、ネックレス￥10,450／ヘイ！ミセスローズ(キャセリーニ)　スニーカー￥27,500／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

BLUE

ブルー

blue

推し色かみこ

かみこに会う時はアクアブルーで♥

みんなご存じ、かみこのメンバーカラーは
アクアブルー！ ライブの参戦時は、かみこsickなら
そっと推し色を忍ばせてナンボ♥
デイリーに使える推しグッズをご覧あれ。







高揚感をコーデからもにじませて



シンプルなコーデに一気にシャレ感をプラスするカラーグラスは、参戦時はもちろん、レジャーやイベントなど出番は∞！ 遠くからでも存在感抜群のフォルムで、推しと目が合っちゃうかも…♥ メガネ¥19,800／ダブルラバーズ(スクリーンショット)

ライブの時はスニーカーが制服デス



軽やかなブルーがまぶしいスニーカーなら、ライブでも足が痛くなる心配は不要。推しを目に焼きつけることに集中して♥ ハイカットだからスカートやデニムなど、どんなコーデにも◎。スニーカー¥8,250／コンバース(コンバースインフォメーションセンター)

夢と希望と推しグッズでパンパンに♥



応援グッズにオペラグラスに飲み物にと、ライブ時は荷物がいーっぱい！ でも、このシャレブルーが目印の巾着なら容量大だからhappy♪ グリーンの差し色も相まって、参戦時のシャレ感も底上げ。バッグ¥5,940／キャセリーニ

推しへの愛と日差しよけの大切さは一心同体



野外ライブの時、推しは目に焼きつけたい、でも日差しは避けたい！ そんな時は、バケハが最適解。短めツバで周りの邪魔にもならず、日差しよけの効果も発揮してくれる、心強い相棒。帽子¥1,649／ウィゴー



推しと会う前の身だしなみはゼッタイ



推しと会う準備はOK？ バッチリの状態で会えるよう、メイク直し用のコスメを持ち歩くためのポーチは必須アイテム。アイシーブルーは、バッグの中でも迷子にならない存在感♥ 取っ手付きで実用性の高さも推しポイント。ポーチ¥4,950／キャセリーニ

寒暖差注意！ でもこれさえあれば大丈夫



ライブ時は暑いけど、帰る時は意外と寒い…なんてこと、ありません？ シャレながら体温調整できるアームカバーはマストハブ。指は自由に使えるから、チケットを取り出したり、飲み物を開けたりと実用面もご安心あれ。アームカバー¥1,099／ウィゴー



シャツ¥15,400／マノン スカート¥15,180／ペイン(リルリリー トーキョー) リボン¥659／ウィゴー 靴¥22,000／ムーンスター(ムーンスター カスタマーセンター)



メンバーは、私が頑張れる原動力♡

TO 橋迫鈴

グループが大変な時期に加入して、一人で黙々と
頑張っていたりんりん。あの時、一人で頑張らせちゃって
本当にごめんね。今、りんりんは中間管理職的な立場で
後輩の面倒もすごく見てくれているよね！
りんりんがメンバー同士の橋渡しになってくれているから
パフォーマンス力が上がり、メンバーの絆も強まっているんだと思う。
最初は人見知りを発揮していたりんりんが
楽屋ではしゃいだり、カードゲームで盛り上がったり
している姿を微笑ましく見ています（笑）。私の
隣では、ヤンチャりんりんでいていいのよ♥

TO 川村文乃

後輩だけど、かわむーには絶大な信頼を寄せています♥
二人でグループについて話すと、いろんな意見を
出してくれるし、私たちの夢を実現するために
必要なto doリストまで作成してくれるよね（笑）。
リーダーになったばかりの私からすると、サブリーダー歴の長い
かわむーの行動力に助けられてばかり。ありがとうね♥
かわむーの可愛いところもちゃんと知っているよ～。
もはや私の中では同期みたいな存在だけど…
私もこれから頑張るから、時には
頼って甘えてね！

TO 川名凜

私と同じく、研修生を経験しないでアンジュルムに加入したケロ。
それでも加入当時、必死に食らいついてきてくれたよね！
ケロは頑張り屋さんで気も使える子だから、
「溜め込んでいないかな？」と心配になる時もあったんだよ？
でも、私がリーダーになったばかりの頃、珍しくケロからご飯に
誘ってくれて…本音や悩みを聞けて嬉しかったな。
周りをしっかり見て動いてくれるケロに助けられているけど
これからはお互いもっと自由に、のびのびと
やりたいことをやっていこうね♥
また二人でご飯も行こう！

TO 平山遊季

ぺいは加入当初から、年上組が圧倒されるほど完成度の高い
パフォーマンスを魅せてくれていたよね！
あの時は、「グループ力が底上げされた！」って嬉しかったのと同時に
「私も負けてられない！」って火がついたことを覚えてる（笑）。
アイドルとしての才能に、努力の才能も掛け合わさって
加入時からさらにさらに成長しているぺいが、
今でも私のやる気スイッチを押してくれています。
こんなにスゴイ子なのに、ぺいは自分のことを褒めないから、
代わりに私がめいっぱい褒めるよ！
でも、ちゃんと自分を認めてあげてね。

ベアトップ¥7,080／トリート ユアセルフ（トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店） デニム¥27,500／ガールズソサエティ ニット帽¥2,199／ウィゴー

大・大・大好きなメンバーたちにこっそり…♡ささやきかみこ

2023年6月、かみこのリーダー就任発表と同時に、新メンバー2人がグループに加入。かみこから新章アンジュルムへのメッセージは愛ある「ありがとう」に埋め尽くされていた!?

TO 佐々木莉佳子

今や、アンジュルムでの唯一の先輩が
佐々木さんになってしまいました…！
加入時から今日まで、ずっと前にいてくれて、私のワガママを
受け止めてくれて本当にありがとうございます。
佐々木さんと一緒だから、私もリーダーになる覚悟ができました。
「一緒に頑張ろう！」「これからグループをこうしていこう！」
最近は、そんな話を二人でよくしますよね♥
お姉ちゃんのようで同志のような佐々木さんが近くにいれば
これからのアンジュルムは大丈夫だなって本気で思えます。
佐々木さんは、私が甘えられる居場所です。

TO 為永幸音

しおんぬは、見ていて全然飽きない
独特の面白さを持っている子（笑）。
（ar編集部さんにもアピールしておいたよ～!!）
せっっっかく個性を持っているのに、本人は自信がなさそうで、
私はもっと、しおんぬらしさを世間に知ってほしいと願ってる！
人数が多いグループ内でも絶対に目に留まるほど
パフォーマンスも全力で、とっても楽しそうに歌って踊る姿も
しおんぬならではの魅力だと思っているよ。
自分のカラーはすでに持っているんだから、
あとは一緒に普及活動（？）頑張ろうね♥

TO 伊勢鈴蘭

昨年か一昨年くらいかな？　いせぴんの前で
私が号泣しちゃった日のこと覚えているかな…？
確かリハーサルの日だったよね？　私が気持ちに余裕がなくなって
いっぱいいっぱいだった時、寄り添ってくれて一緒に
私の家まで帰ってくれたこと、めちゃくちゃ心強かったんだよ！
帰宅したらなぜか、いせぴんまで号泣しちゃってるんだもん（笑）。
でも、あの日から「いせぴんにもっともっと頼っていいんだ」って
気持ちが楽になった。いせぴんも普段は強がりさんだけど
誰よりも考えを巡らせて悩んでいることバレてるよ？（笑）
いせぴんに何かあったら、次は私が一緒に泣く！

TO 松本わかな

私がアンジュルムに加入した時と同じくらいの年齢のわかにゃ♥
当時の自分とは比べものにならないくらい
大人っぽくてしっかり者のわかにゃに、私も刺激をもらっています！
後輩がグループの将来を考えてくれるって、こんなにも救われるんだね♥
年上組のモチベーションを上げてくれてありがとう！
…その一方で、活動以外では甘えてくれる癒し系の一面も。
高校1年生らしい、等身大の姿を見るとホッとするんだよな～。
そんなにすぐに大人になっちゃうと
私の方が寂しいから（笑）、
もっと甘々なわかにゃを見せてね！

TO 下井谷幸穂

6月から、仲間になってくれたゆっぴょん♥
誰が見ても「いい子なんだな」ってわかるほど、
心がキレイでピュアな魅力があるな～というのが第一印象。
美しい見た目とマインドからは想像のつかない
力強い歌声のギャップが、私からしたら羨ましくて！
「あ～アンジュルムの武器になる芯のある声だ」って
今から期待しています！（プレッシャーに感じないでね…・汗）
これから、ゆっぴょん自身もパフォーマンスも
さらにあか抜ける姿を楽しみにしているよ！
末永くよろしくね♥

TO 後藤 花

キラキラ明るいアイドルの鑑みたいな、最年少・はなな！
6月の加入前に初めて会った時は、ちょっぴり（というか、だいぶ？）
抜けていて（笑）、無邪気な子だな～という印象が強かったけど、
仕事となると急にお姉さんの顔つきに変わってびっくりしたんだよ！
さすが、研修生時代から個人仕事を任されている子だなって。
メンバーと話している時の子どもみたいな顔は、
はななの本来の姿だと思うから、
この先も私が居場所を守っていく！
だから、シンプルに楽しむことを忘れないでね。
これからもよろしく！

ただただ眼福なひとときを



堪能かみこ

ただただ、美しいかみこの存在を
目に焼きつけたい人へ贈る、
存分に推しを堪能できるページをお届け♡
ここでしか見られない美美美を
穴が開くくらいご覧アレ。



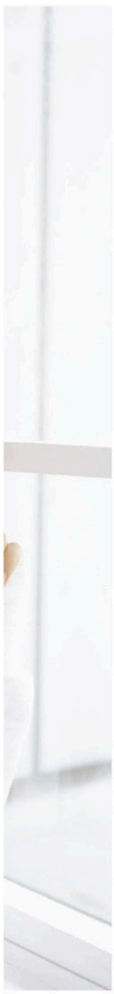
ヘアアクセ￥52,800／
バライロノボウシ
キャミソール￥1,649／
ウィゴー



ワンピース￥40,480／ドリーム シスタージェーン（ザ・ウォール ショールーム） カチューシャ￥3,8500／セイラ ミヤムラ(ススプレス)



まだ23歳、もう23歳。
彼女が見つめる、未来には――――





等身大の〝ありのまま〟を詰め込んで——





スウェット¥13,200／ポリ（レインボーシェイク プレスルーム）

いつも 温かい応援、
本当にありがとうございます!!
これからも魅力的な人間になれるよう
精一杯 頑張ります!
見守っててね 〜♡



1999 1024 2015 1111

CHANEL CLIO RMK

CANMAKE TOKYO

KiSS

Ririmew

arが愛するブランドをピックアップ♡

偏愛コスメBOOK

JILL STUART

to/one

Fujiko

Glint

ディオール

世の中に数えきれないほどコスメブランドがあるなか、毎号誌面をステキに彩ってくれる
arが愛してやまない11ブランドを今回ピックアップ。使えばすぐイマドキ顔になれる新作の他、
永遠に使い続けたい名品も登場。新たにお迎えするコスメのご参考に…♡

Photo:Nakamura Ayako　Composition & Text:Matsuyama Mizuki　Design:Sasaki Yuka、Miyazaki Airi (ma-hgra)

CHANEL 【シャネル】

トップバッターは、手にした瞬間、静かな高揚感をもたらす唯一無二のブランド・シャネル。
毎シーズン新製品が発表されるたびに話題を呼ぶなか、今季最注目なのが、
アイパレット以上の特別な存在感を放つ「レ キャトル オンブル ビザンス」。
ファン垂涎の、アイコニックなシンボルをかたどったハイライターも必見。



シャネルでしか味わえない、秋の血色×モード顔

【アイシャドウ】(上から)ガーネットやダークパープル、イエロー、シルバーラメINのゴールドなど、華やかなラインナップ。シャネル　レ キャトル オンブル ビザンス　308、深みのあるエメラルドグリーンとルビーレッドのコントラストが新鮮。338　各¥9,680(数量限定)　【フェイスパウダー】1913年にガブリエル シャネルのアイコンとなって以来、現在もブランドのアイコニックな存在であるカメリアの花をかたどったハイライター。サテンのような上質な光沢感で、肌を立体的かつ高貴な印象に。全5種3シェード展開。レ サンボル ドゥ シャネル ル カメリア　プレシャス コーラル　¥13,200(店舗限定)　【リップ】ウォーミーな血色ベージュリップ。ふっくら潤う。ルージュ ココ ブルーム　150　¥5,500

細部までエレガンスが宿る 立体的で美しい目元に



ブルーフラワーエキスやパイン オイルなどの計算された配合により、まぶたにすっとなじみ、見たままの美しい発色が長時間続く。(右)ニュアンス顔に導くヌーディなベージュ。ディオール　ディオールショウ サンク クルール　423、(中央上から)大人仕様のローズカラー。823、奥深い目元を演出するシックなブラウンコッパー。689、スモーキーな中央のトープに、シルバー＆ブラックがクールな印象。073、(左上から)グッと表情が華やぐプラム系。183、ありそうでない、秋冬ファッションとも相性のよいカーキカラー。343　各￥9,130／パルファン・クリスチャン・ディオール

ディオール

フランス発のクチュール メゾンによるコスメブランドとして、1946年に創立したパルファン・クリスチャン・ディオール。20年にわたり世界中で愛され続けるアイシャドウ「ディオールショウ サンク クルール」が、このたびフラワーエキスなどを新配合し、よりナチュラルな処方に。パウダーの質感もより軽やかで柔らかく。進化を遂げる全16色のシェードから6色をPICKUP。

うるツヤ美肌×
ニュアンスメイク＝トレンド顔

to/one
トーン

arでもおなじみのブランド・スナイデルなどと同じ会社が手掛けるトーンは、ファッション性の高い洒脱コスメとして、感度の高い人たちから高支持を得ている。今シーズンの推しは、なんといっても5年の歳月をかけて誕生した渾身のベースメイク。トーンアップが叶うメイクアップベースと、薄膜のツヤ肌に仕上げるリキッドファンデから、まず手に入れたい。

新作のポイントメイクアイテムももちろんリコメンド。【リップ】バームみたいに唇の上でじんわりとろけるリップ。赤ピンクでパッと顔色も明るく。トーン カラー ブロッサム 05 ¥3,080（セット価格） 【アイブロウマスカラ】あたたかみを感じるブリックブラウン。アイブロウ ニュアンス カラー 03 ¥2,640 【アイシャドウ】ダスティカラーの2色でニュアンスアイに。（右から）ペタル フロート アイシャドウ 25、24、23 各¥2,420 【アイブロウペンシル】まるで本物の毛のように極細の自然な眉が描ける。アイブロウ シェイビング ペンシル 03 ¥1,980 【ベース】みずみずしい美容液級の下地は、P92の星来にも使用。ベース ルミネッセンス SPF22・PA++ 30㎖ ¥3,520 【ファンデ】毛穴レスな発光美肌に。デューイ リキッドファンデーション 全4色 SPF50+・PA+++ 30㎖ ¥3,850



偏愛コスメBOOK

Ririmew

【リリミュウ】

我らが指原莉乃プロデュースのリリミュウが、ファン待望の新作をリリース。
ar4月号の付録限定として登場&SNSを中心に話題を呼び、今でも再販希望の声が
編集部に殺到しているティントリップの新色をはじめ、人気アイパレの新色、
初登場のマルチライナーなど、さりげなく確実にしゃれるラインナップをキャッチアップ。

シックな2色は秋服ともベストマッチ

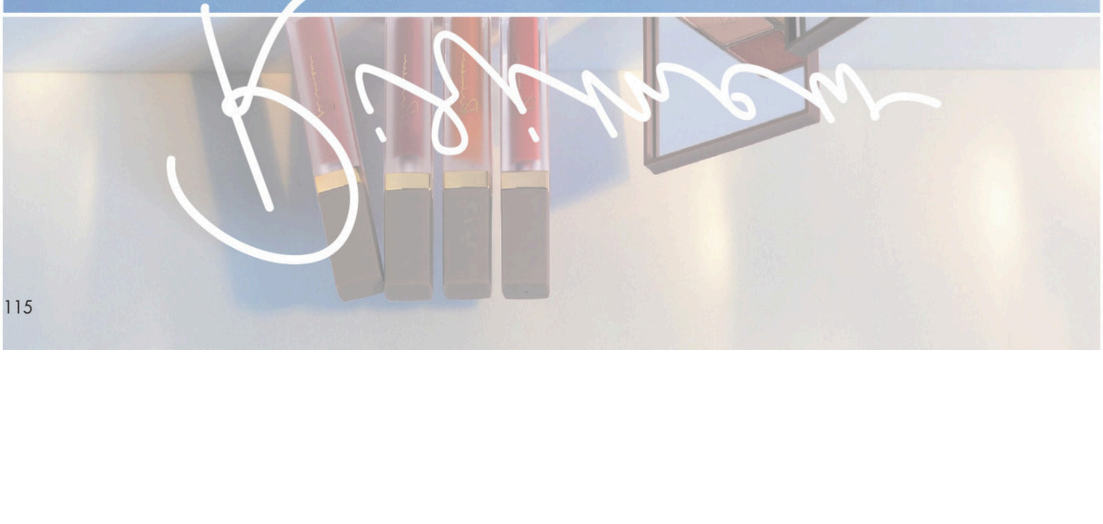
ar付録で大バズりしたティントのおNEWカラー



今っぽ顔になれる新色は早くも人生アイパレの予感♡

細部までセンスを仕込めるマルチライナー

【アイシャドウ】しっとりした高密着のパウダーや、肌なじみ抜群の発色に根強いファンの多いアイパレ。期待を裏切らないキャッチーな新色はマストハブ！（手前から）オトナが使えるピンクブラウン。リリミュウ インザミラーアイパレット 05、温感のある色っぽい表情を引き出すレッドブラウン。06 各¥2,640 【ライナー】細部まですするする描けるクリーミィなテクスチュア。リップライナーはもちろん、唇全体に塗ったり、アイライナーにも◎。絶妙な赤み系3色。（奥から）マルチフィットライナー 01、02、03 各¥1,540 【リップ】（右から）薄膜質感のうるみティント。赤みのあるオレンジピンク。ミューテッドシアーティント 03、肌映えするオレンジ。04 各¥1,870（04のみ限定） ジューシーなツヤティント。こっくりとした完熟レッドが色気を引き出す。センシュアルフィックスティント 07、ややダスティなピンクブラウン。08 各¥1,870／コージー本舗



偏愛コスメBOOK

글린트

Glint

アイコニックなベイクドハイライター

韓コスメイクを象徴するものといえば、ラメやグリッターなどのキラキラ感。そのスパークルな輝きを、ほとんどの製品に宿した"グリント"は、数年前にローンチされた大注目の人気ブランド。韓国では超有名な大手企業「LG生活健康」発ゆえ、クオリティもお墨付き。内面までキラキラ輝くような発光オーラをもたらすハイライターを厳選PICKUP。



韓国で絶大な支持を得るショップ・オリーブヤングのトレンドアワード等、人気コスメ賞を多数受賞しているハイライター。立体顔に仕立てる光沢感でイマドキ顔に。頬や目元、ボディにも◎のマルチユース。（上）シマーな淡ゴールド。グリント　ハイライター　01、（下右から）ホワイトグリッター。02、チークにもOKのピンクグリッター。03、01に似たシマーな質感。オーロラ感のある淡ピンク。04　各￥1,584／LG H&H BEAUTY

韓国の口コミサイト・ファフェでもランクイン！

第4次韓国ブームにおいて、人気韓コスブランドの筆頭と言えるほど日本でも高い支持を得ているクリオ。メイクアップアーティストたちのノウハウを詰め込んだプロダクトは、プロ並みの仕上がりが叶うと本国でも根強い信者が多い。今回は、美肌をアプデできるクッションファンデと、ar読者もおなじみの名品アイパレをご紹介。

CLIO

클리오



【ファンデ】ハイカバーかつトレンドの薄膜肌になれる、と"人生ファンデ"に認定する人続出。クリオ　キル カバー ザ ニュー ファンウェア クッション　全６色　SPF50+・PA+++　￥4,080　【アイシャドウ】韓コスの定番・多色アイパレといえばコレ、と言っても過言ではないのでは？ニュアンス顔もメリハリ顔も思いのまま。（右手前）プロアイパレット03、（右奥）02、（左）01　各￥3,840

祝！持ち歩ける多色アイパレが定番化！



手のひらに収まるサイズに、なんとマット、パール、ラメ等質感バリエ豊富な8色のシャドウがIN。Wエンドのチップ付きで外出先のメイク直しも◎。ハイスペすぎ！　(左)万能なピンクベージュ。キャンメイク　プティパレットアイズ　01、(右)オトナも使いやすいピンク。03　各￥1,078／井田ラボラトリーズ

CANMAKE TOKYO

キャンメイク

プチプラ界の超優等生。買いやすい価格設定はもちろん、トレンドを取り入れたキャッチーなアイテムの宝庫として、arのメイクページでも大活躍。今季のイチオシは、春に登場したとたん即完し、再販が決定した8色入りのアイパレ。ダスティカラーのマスカラ、ラメぎっしりのネイル、保湿効果の高いサラツヤのルースパウダーも要CHECK！

ベージュやグレーニットにも映える❤



コシのあるラウンドブラシが塗りやすく、速乾性もGOOD。(上から)ゴールドラメがたっぷり入ったプラムカラー。キャンメイク　カラフルネイルズ　N93、秋らしいオレンジ系も推し。N94　各￥396(9月下旬限定発売)／井田ラボラトリーズ

カールキープ！一本3役のマルチマスカラ



ニュアンス色のマスカラとしてはもちろん、下地やトップコートとしても。(右から)柔顔になれるまろみピンク。キャンメイク　クイックラッシュカーラー　LP、透け感のあるブルー。LB、目元に自然な深みが出るモーヴ。LM　各￥748(9月下旬限定発売)／井田ラボラトリーズ

シルキーな美肌が爆誕するモイストパウダー



ふわっと色づく新色ピンク。微細なさらさらパウダーはパール配合で、磨いたようなツヤも叶う。キャンメイク　シルキールースモイストパウダー　P01　SPF23・PA++　￥968(9月下旬発売)／井田ラボラトリーズ

JILL STUART
ジルスチュアート

まるで宝石のようなパッケージで、いつの時代も私たちの心にトキめきを与えてくれるブランド・ジルスチュアート。ビジュアルの華やかさについ目が行きがちなものの、実は撮影現場でヘアメイクなどプロの偏愛率も高く、発色や質感のクオリティの高さは証明済み。今季は、真骨頂と言える極上のキラめきを携えた"満開のジェルブーケ"のようなアイパレットを中心に、肌映え確実な新製品がズラリ。



アイキャッチーなキラめきと華やかさが叶う神ラインナップ！

【アイブロウパレット】人気の眉パレットから新色が登場。血色感が自然に醸せるレッドブラウンは、P74の佐藤栞里メイクでも使用。ジルスチュアート　ニュアンスブロウパレット　06　¥3,520　【アイブロウマスカラ】ふんわり染まるムースタッチ処方とミニブラシは使い勝手抜群。洒落感がUPするグレイッシュラベンダーは、秋メイクとも相性ヨシ。ムースブロウマスカラ　13　¥2,420　【ネイル】(右から)多幸感のあるピンクベージュはパール入りで華やか。フレグラント ネイルラッカー　27　¥2,200　透け感のあるラベンダーが美爪見えをお約束。実は、爪の凹凸カバー＆補強効果、モチやツヤUP効果もあり。ベース＆トップコートとしても使用できる優れモノ。カラー ベース＆トップコート　113　¥2,200　【プライマー】下地に仕込めば、透明感が爆アガリ。ルーセントシフォン　トーンアップ プライマー　02　SPF35・PA+++　30g　¥3,520　【アイシャドウ】今季イチオシのアイパレは、大粒パールINの"ジュエルブリンクカラー"(中央)がアクセントに。瞳の印象が華やぐ全6種展開。(手前から)ブルームクチュール アイズ　ジュエルブーケ　01、04　各¥6,380／ジルスチュアート ビューティ

偏愛コスメBOOK

RMK【アールエムケー】

読者アンケートで、常に好きなブランド上位にランクインしているRMK。今回はシャイニー、シマー、マットなど質感もカラーも絶妙に異なる4色をレイヤリングすることで洗練度がグッと高まるアイパレットの他、定評のあるベースメイク技術をアップデートさせた新作ファンデ、目元に奥行きを宿すアイライナーを厳選。

ニュアンシーな目元と透け美肌で秋ムードにシフト



【アイシャドウ】（右から）どんな肌色ともマッチしつつ、コンサバにならずに洗練度を高めるモダンベージュ。RMK シンクロマティックアイシャドウパレット 01、ややダスティなカラーで甘さを抑えたオトナ顔のセピアピンク。04 各￥6，380

【ファンデ】半透明のジェル膜が、薄膜仕上げの素肌っぽさとカバー力を両立。RMK ラスティング ジェルクリーミィファンデーション 全9色 SPF23・PA++（※） 30g ￥6,050 【アイライナー】繊細なパール配合。柔らかいアンバーブラウン、しゃれたモスグリーン、オトナシックなモーブピンクからなる3色展開。WエンドのチップでぼかしてアイメイクのMIX＆MATCHを楽しんで。（右から）アイディファイニング ペンシル EX-02、EX-03、EX-04 各￥3,300（数量限定）

※103はSPF19、104、105はSPF20／PA値は全て同じ

KiSS

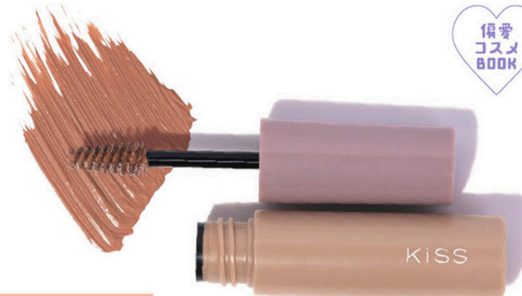
【キス】

世代問わずファンが多いブランド「キス」が、今年9月に堂々リニューアル。
誰かのためにではなく、毎日心地よい自分でいられるようメイクを楽しむ、
をコンセプトに"ご自愛できるブランド"としてロゴやパケも一新。
イエベ、ブルベ等の肌色ベースに縛られることなく、
自由に選べる楽しさを、この秋キスで見つけてみては？



新感覚の"クレイタッチ"チークが話題！

パウダーより肌に溶け込み、クリームより軽やか。澄んだ血色感をもたらすチークは、どんな形状のファンデとも相性ヨシ。（右から）キス　クリアルディ ブラッシュ　02、01　各￥1,650（9/22発売）／KISSME（伊勢半）



肌色・髪色問わず万人に似合う眉マスカラ

独自のコンシーラー設計で生み出されたまろやかなピンクベージュ。潔い1色展開が表す通り、誰の素眉でも柔らかくなじみ、洒落顔に仕立てる。ぬるま湯で落とせる点も◎。キス　うす眉メーカー　￥1,100（9/22発売）／KISSME（伊勢半）



洒脱な目元を約束する抜け感上々のアイライナー

瞳の印象を引き締めつつニュアンスをキープする絶妙なカラーが今っぽい。推しは01のセピアラベンダー。涙や汗、こすれに強いマルチプルーフ処方も嬉しい。キス　ニューアピールライナー　01　￥1,320（9/22発売）／KISSME（伊勢半）



口角まで塗りやすい神的♥超極細リップ

口角や唇のヤマ等、細部まで簡単に直塗りできるスリムなデザイン。レアグロウな質感で生っぽいツヤが手に入る。キス　リップアロー　06　￥1,980（9/22発売）／KISSME（伊勢半）



NOルールで楽しめるブレンドしやすいアイパレ

イエベ、ブルベ問わず誰でも似合う、"全べ"対応のアイシャドウ。透明度の高いクリアパウダー配合で、ブレンドしても濁りのない高発色を楽しめる。大粒グリッターもアクセントに。キス　カクテルデイズ　04　￥2,090（9/22発売）／KISSME（伊勢半）



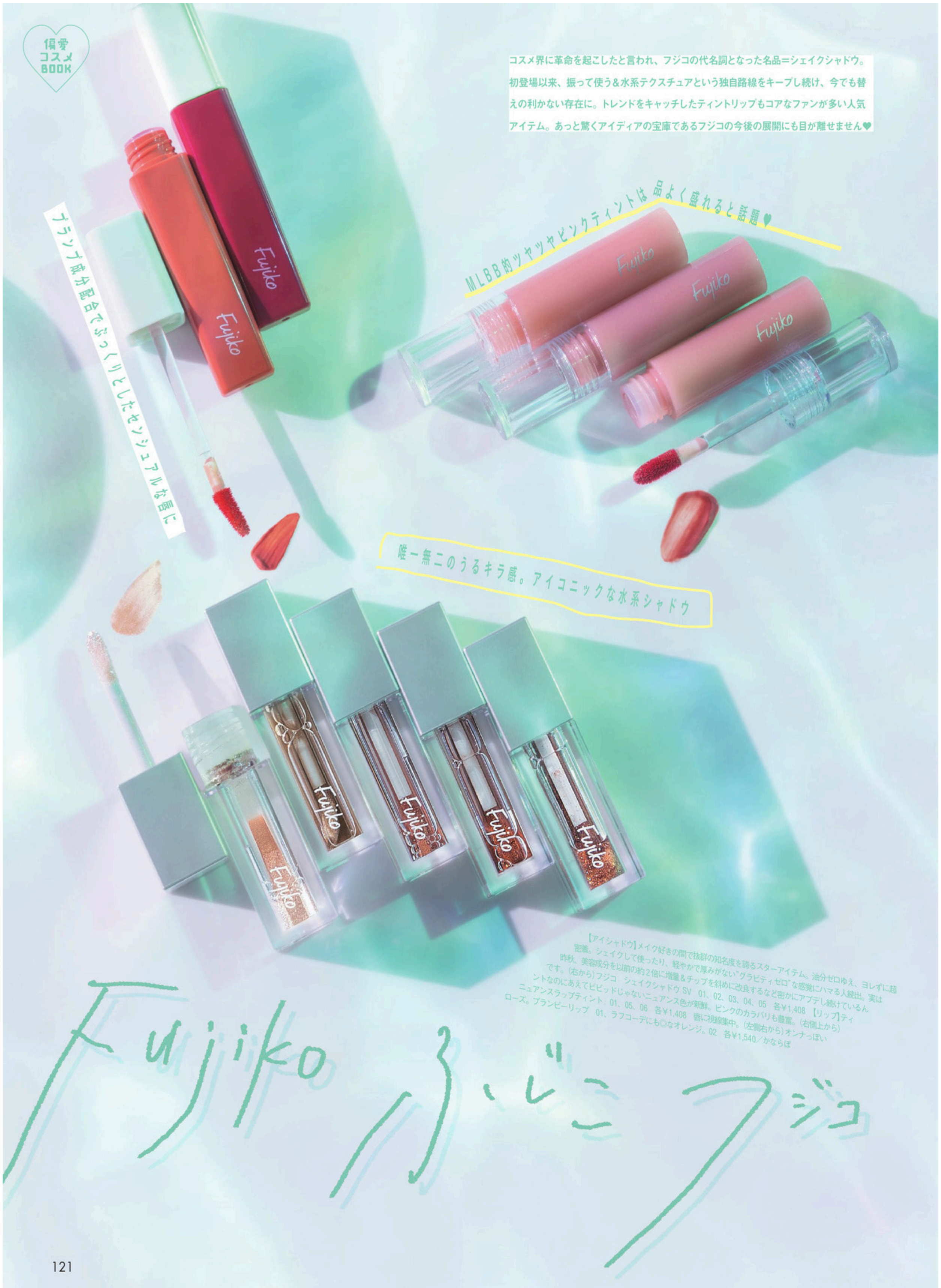
美眉づくりに定評のあるWエンドのアイブロウがアプデ！

ペンシルの描き心地のなめらかさがグッとUP。アッシュトーンでどんな肌・髪色にも合うので、自眉のような自然な仕上がりに。キス　WアイブロウN　01　￥1、430（9/22発売）／KISSME（伊勢半）



スポットライト効果を発揮するハイライター

楕円状の細芯がピンポイントで描きやすい、ペンシルハイライター。涙袋や鼻筋、口角にも。（上から）くすみを飛ばすイエロー系。キス　ムーンスポットライナー　01、淡い血色をもたらすローズ。02、透明感UPのラベンダー。03　各￥1,210（10/23限定発売）／KISSME（伊勢半）



偏愛コスメBOOK

Fujiko ふじこ フジコ

コスメ界に革命を起こしたと言われ、フジコの代名詞となった名品＝シェイクシャドウ。初登場以来、振って使う＆水系テクスチュアという独自路線をキープし続け、今でも替えの利かない存在に。トレンドをキャッチしたティントリップもコアなファンが多い人気アイテム。あっと驚くアイディアの宝庫であるフジコの今後の展開にも目が離せません♥

MLBB的ツヤツヤピンクティントは 品よく盛れると話題♥

プランプ成分配合でぷっくりとしたセンシュアルな唇に

唯一無二のうるキラ感。アイコニックな水系シャドウ

【アイシャドウ】メイク好きの間で抜群の知名度を誇るスターアイテム。油分ゼロゆえ、ヨレずに超密着。シェイクして使ったり、軽やかで厚みがない"グラビティゼロ"な感覚にハマる人続出。実は昨秋、美容成分を以前の約2倍に増量＆チップを斜めに改良するなど密かにアプデし続けているんです。(右から)フジコ　シェイクシャドウ SV　01、02、03、04、05　各¥1,408　【リップ】ティントなのにあえてビビッドじゃないニュアンス色が新鮮。ピンクのカラバリも豊富。(右側上から)ニュアンスラップティント　01、05、06　各¥1,408　唇に視線集中。(左側右から)オンナっぽいローズ。プランピーリップ　01、ラフコーデにも◎なオレンジ。02　各¥1,540／かならぼ

さっし〜の部屋

vol.79

Photo：Hanamura Katsuhiko
Styling：Matsushima Akane（io）
Hair Makeup：Tsujimura Yukie
Text：Ishibashi Rina
Design：Suzuki Satomi

テーマ：キムチ食べ比べ

今月の格言

「寝ても覚めても頭の中はキムチのことだけ」

今月は、さっしーの熱烈なリクエストにより、キムチの食べ比べ大会を決行。毎日食卓に並んでいてほしい味わいから、スペシャルなテイストまで全国津々浦々の名店の精鋭たちをスタジオに集結。ガチの食レポをお届け。さあ、キムチマニアのさっしーをうならせた神回、スタートです！



仕事そっちのけでテイスティング

私、子供の頃からキムチが大好きなんです。なぜか辛いものがいけるちびっこで、しかも偏食。小学生の頃は、白米とうどんとキムチしか食べてなかったんじゃないのってくらい。今も愛してやまないんですけど、正直、塩分は高いので食べた翌日のむくみが気になってしまって…。大事な仕事が控えている時は「終わるまで我慢しよ」って心に決めるんですけど、結局大好きでいつもどこかしらのキムチが冷凍室か冷蔵室に眠ってるから、ついついつまんだりしちゃいます。できることなら毎日食べたいって思ってるので、今日は連載の撮影っていう大義名分をもらえてうれしい。シャッター切られてるのとか忘れて、本気で食してました。

トップス¥41,800、パンツ¥37,400／クローゼット(H30 ファッションビュロー)　靴／スタイリスト私物



맛있는 김치를 소개합니다!

かなりニンニクが強めで、でも甘みも旨みもあってかなり好み！
日常になじむ味わいで家の冷蔵庫に常備したい。
次の日がお休みで、ニオイとか気にせず
とことんキムチを楽しみたい時にオススメ。ちなみに、この中に
入ってるセロリは甘酢漬けっぽくて、トマトは甘いんです。
辛いキムチと交互に食べると∞ループ。



成田商店

大阪コリアンタウンで連日行列を作るキムチ屋さん。普通の白菜キムチに加え、トマトや長芋、セロリなど、国産野菜を使った変わり種キムチも人気。（写真右上から時計回りに）トマトキムチ　２個セット￥575、山芋キムチ　500ｇ　￥645、チャンジャ大根　500ｇ　￥575、セロリキムチ　500ｇ　￥700　**www.naritakimuchi.com**



イカの中にキムチがぎっしり！
見た目のインパクトがまず大で、甘辛くてやみつきに。
これはファンの方が教えてくださって知って。
同じくらいのタイミングで麒麟の川島さんがこのキムチが
一番美味しいって言ってるのを聞いて、即オーダー。ちょっと
待つんですが、忘れた頃に届くのがまたいいんですよね。



おつけもの慶

テレビでも複数紹介されている超人気キムチ店。中でも、特製ダレで味つけをした真イカのおなかの中に白菜キムチ、カクテキ、オイキムチをギュウギュウに詰め込んだ「イカキムチ」は１か月待ちの大ヒット商品。イカキムチ　￥1,980　**kei-kimuchi.jp**



ごほうびキムチ

大切な日に食べたい！とネットをにぎわせている高級キムチ。牡蠣・ホタテ・エビ・イイダコといったとびきり贅沢な海の幸を特製ダレに漬け込み。ごほうびキムチ　選べる４種セット（タコ・ホタテ・牡蠣・エビからセレクト可能）￥4,800　**gohohbi-kimchi.com/**





ネットで見てずっと食べたいと思っていた
憧れのキムチだったので、こうして巡り合えたことに合掌。
手土産にもいいですよね。ぷりっぷりのエビのキムチなんて
ホムパに持っていこうものなら、センスも味もよすぎて
神と崇められるはずです。仕事を頑張った日の夜に
解凍してお酒のアテにするのもいいかも。

気になるキムチ

日本全国のポップアップでも大人気のおしゃれキムチ。北海道の海鮮素材と韓国伝統製法を掛け合わせた、他にはないマリアージュ。（右から）気になるキムチ　タコ煮×茎わかめ（辛口）　180ｇ　￥860、同　ツブ貝×長芋-大葉ジュノベーゼ-（甘口）　180ｇ　￥900　**pabos.theshop.jp**





これはもうボトルデザインも可愛いし、
「キムチなのにジェノベーゼ!?」みたいなサプライズ感も含めて
素晴らしい。このタコと茎わかめのキムチ、超辛くて
かなり好きです。いい意味で味が濃くて楽しいくらい
味が複雑で…白米と食べたくなってきました。
一杯いただいてもいいですか？



さしはらりの

1992年11月21日、大分県生まれ。タレントとしてはもちろん、アイドルグループ「=LOVE」やカラコンブランド「トパーズ」、コスメブランド「リリミュウ」のディレクターとしても活躍。『トークイーンズ』（CX系）や『超無敵クラス』『ゼロワン』（ともにNTV系）のMCなど、テレビ番組のレギュラーを多数抱える超人気者！　素顔が覗けるInstagram@345_instaも要チェック♡



きょんこと秋のニットデート

おしゃれをイチバン楽しめる秋がやってきた！特に今季のニットは、見てるだけで浮かれちゃいそうなカラフルさや軽快な質感など、バリエーション豊富な予感♥とろけそうに柔らかなニットに包まれたきょんこと、秋の街を歩きたい。

秋からもそばにいて…

淡いグリーンの透かしニットでどこまでも柔らかく…♥

こんな優しげなのに
ハッとさせる色のニットで
待ち合わせに現れたら…!?
揺れるフリルパンツとの相乗効果で
彼のボルテージも爆上がり♥
実は背中が大胆に開いて
リボン付きなのも悩殺ポイント。

ニット¥16,940／リリー ブラウン　ロンT¥9,350／ハニー ミー ハニー　パンツ¥17,600／ポピー（ポピー 原宿）　ブーツ¥29,700／モリーニ（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　イヤリング¥6,160／mimi33（サンポークリエイト）

Model:Saito Kyoko (Hinatazaka46)
Photo:Otsuru En (SHOWAKICHI ￥50)
Styling:Matsushima Akane
Hair Makeup:Kato Shiho (PEACE MONKEY)
Composition & Text:Kamakura Hiyoko
Design:Suzuki Satomi (wyeth wyeth)



DATING IN KNITS IN AUTUMN

まるでアートみたいな異素材ワンピで彼のミューズに躍り出る



ボディラインにフィットする柔らかなリブニットと、
レース素材の切り替えで女っぽシルエットも叶うドレスワンピ。
ワンピが涼しげなアイシーカラーな分、バッグとブーツは
ぬくもり感のあるクリームで秋らしくバランスをとって。

ワンピース￥19,910／リリー ブラウン　バッグ￥11,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）　ブーツ￥13,970／ランダ

DATING IN KNITS IN AUTUMN

風に秋の気配を感じたら今年もロゴニットの出番です



INFORMATION

10月9日(月・祝)まで
東京都美術館で開催中
うえののそこから
「はじまり、はじまり」
荒木珠奈展
www.tobikan.jp/hajimarihajimari

今回きょんこが訪れたのは、ちょっと怖くて懐かしい不思議な展覧会。実際に参加したり、体験できる作品もあるので秋のデートやお散歩にもぴったり♡



ロゴは〝La Nuit（夜）〟だけど、
昼間のデートに着てもイイんだよ♥
明るいブルーのコンパクトニットは
コーデ次第で甘くも辛くも自在。
美術館のインスタレーションを
満喫したいから、ダメージデニムと
ぺたんこ靴を合わせてラフに。

ニット￥13,970／リリー ブラウン　ブラウス￥18,700／ハニー ミー ハニー　パンツ￥4,950／アンティローザホリデー（アンティローザ）　バッグ￥11,000／ヘイ！ミセスローズ（キャセリーニ）　靴￥7,920／ランダ　ヘアピン各￥700／キテル





秋へのグラデーションを感じると、
小物からぬくぬくを取り入れたくなるの…





夏に活躍したシンプルなTシャツコーデに
キレイ色のニット小物を足して、
ゆるやかに季節を移ろわせて…。
取り入れるだけであざと可愛さが
爆誕するアイテムが、アームウォーマー♡
ニット帽とのタッグで最強のキュートさに。

ニット帽¥18,150／オーサムニーズ(ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム)　アームウォーマー¥7,700／ローズ バッド、Tシャツ¥12,650／クレオルム(ローズ バッド ルミネエスト新宿店)　ブーツ¥13,970／ランダ　ネックレス¥2,970／アネモネ(サンポークリエイト)

DATING IN KNITS
IN
AUTUMN

美味しそうなサーモンオレンジに包まれてうっとり…♡



シアーな軽やかさとふわっとした柔らかさを全身でアピールする
モヘアのセットアップはいかが？　ゆったりした袖と
マーメイドラインのスカートで、色っぽいシルエットに。
トゥーマッチにならないように、足元はスニーカーでハズすのが正解。

ニット¥7,590、スカート¥9,680／ココ ディール　スニーカー¥7,700／ヴァンズ(ローズ バッド ルミネエスト新宿店)
インナー／スタイリスト私物







甘やかさずにはいられない！
誰もをホネ抜きにする
とろみカーデの破壊力

おうち時間を過ごすのにぴったりな
白T×ショートパンツの
らくちんコーデを無敵の甘さに
仕上げちゃうのが、ベビーピンクの
ゆるっとカーデ。長めの毛足が
ペットみたいに可愛い…♡

ニット¥18,700／ハニー ミー ハニー　Tシャツ¥5,400／トリート ユアセルフ（トリート ユアセルフ ルミネエスト新宿店）
パンツ¥17,600／クローゼット（H30 ファッションビュロー）



DATING IN KNITS
IN
AUTUMN

優しげなニットコーデに元気色を投入！
秋空に映えるフレッシュな存在に

シンプルさの中に、ちょっぴり
グランジ感をトッピングしたニットと
若草色のショートパンツで、
リラクシーなルックがお目見え。
足元のブルーの差し色のソックスと
もふもふボリューミィなブロック
ヒールブーツが今日の主役！

ニット¥23,100／ワン ティースプーン（ジャック・オブ・オール・トレーズ プレスルーム）　パンツ¥18,700／ジースター ロウ（ジースター インターナショナル）　ソックス¥3,080／ホイサム　靴¥14,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）　ヘアアクセ／ヘアメイク私物



ゴキゲンな色使いとシルエットに一目惚れ♥
なでたくなるニットの質感で、沼落ち決定！

淡いレモンイエローのプルオーバーは
最旬のショート丈×あえての
だる～んと長い袖が洒脱！
リュクスな印象のモヘアシャギーの
台形スカートとは相性抜群で、
この秋は大人のガーリーを満喫できそう。

ニット¥20,680、スカート¥27,500／ロザリームーン(ロザリー)　バッグ¥9,900／キャセリーニ　ヘアゴム(リボン付き)¥1,200／キテル　インナー／スタイリスト私物

Hair Makeup
Tsujimura Yukie

Text
Ishibashi Rina

Design
Tanabe Rino

みくのきもち vol.3

乃木坂46
一ノ瀬美空の感情を深ボリ

秋の夜長は美容のモチベーションを上げるみく

世の中には星の数ほど美容法があるけど、おいしいものを食べて、楽しいところにお出かけして、いっぱい笑って、いっぱい寝て、大好きなディズニーの世界にたくさん浸って…♥ ハッピーな時間をつくってストレスフリーな毎日を送るのがキレイを磨くための一番の秘訣。そう思って生きてきた〝みくのきもち〟に、この秋、奇跡のレボリューション！ お肌のコンディションやボディラインと向き合って、自分なりにコツコツ努力をし始めたみたい。今月はビューティへのモチベが上がった〝みくのきもち〟をクローズアップしちゃいます。



保湿に命かけてます♥

乾燥肌の私が、美容の中で一番気合を入れているのが保湿。気がつくとカサカサになってしまう典型的な乾燥肌なので、特に寝る前は、肌が溺れるくらい潤すようにしています。ちなみに、スキンケアにおいて大事なのは質より量だと思っていて。だから化粧水を、お風呂上がりのまっさらな肌にテッカテカになるまでたっぷりなじませるのがルーティン。おでこの生え際の髪とか気がつくとびしゃびしゃになったりしてるんですけど、お肌をうるうるにしたい気持ちの方が強いから、そんな気にせずピタンピタンになるまで重ね塗りしちゃいます。それでも不安な日は寝る前に「チョコラBB」のドリンクを1本。いい状態の肌で朝を迎えられる気がするんですよね。



色つきリップが恋人

何があっても絶対持ち歩くようにしてるのが、色つきリップ♥ ナチュラルに血色感を出してくれてトリートメント効果の高いものが好き。顔つきがパーッと明るくなる気がするし、気分もアガるので、私の毎日になくてはならない恋人みたいな存在です。それから、いつもよりメイク感をキープしたい日にはフェイスパウダーも持ち歩くかも。肌のテカリやベースメイクのヨレが一瞬でリセットできて頼れるんです。バッグに入れているコスメがここまで少ないと、私ってちっちゃいバッグ派なカンジがしますよね？ でも、それは真逆！ ちょっと前におっきめのヘッドフォンを買ったので、それがすぽんと収まる大きめのバッグを愛用しています。ディズニーのパレードの曲を高音質で聴けて、幸せ…♥

(MIKU NO KIMOCHI)

Model
Ichinose Miku (Nogizaka46)
Photo
Kumaki Suguru (io)
Styling
Kasahara Yuri

バスタイムを充実

暑いとのぼせやすいので、湯船に浸かるのはあまり得意じゃないんです。それになるべくいっぱい寝たいから、お風呂に入る時間がもったいなくて冬でもシャワーで済ませる派だったんですけど、ある日、時間と気持ちに余裕がある時にお湯に浸かったら、自分でも信じられないくらいリラックスできてびっくり。冷えやむくみもリセットできるし、ぐっすり眠れるようになるのも素敵♥ハタチにしてお風呂の素晴らしさに気がつきました。まだまだサボりたくなる日も多いので、いい香りの入浴剤を集めて、お風呂に入るモチベをアゲてます。



“肌が溺れるくらい潤すのがみくのこだわり”



運動始めちゃった

運動はどちらかというと苦手で、これまでの人生であまりした記憶がないんです。でも、乃木坂46に加入してから、パフォーマンスをする時に身体が柔らかい方がいいと思うようになって最近、お風呂上がりにストレッチをするようになりました。YouTubeで"ストレッチ"って検索して出てくるオススメ動画を見ながらやってるんですけど、身体が硬すぎてお手本と同じポーズがなかなかできなくて。毎晩一人で奮闘しています。それから、おいしいものを食べるのが好きだから、カロリーをなるべく消費したくて、たくさん歩くようにしてるのも私なりのエクササイズ。歩く時は日傘を持って、日焼け対策も万全にしてます。自分で言うのもなんですが、意識高い(笑)。

オールインワン￥17,800／ペイン、ニット￥14,800／リルリリー(リルリリートーキョー)

(MIKU NO KIMOCHI)

SAKURAZAKA46
MORITA HIKARU

今回は、時間が許す限り〝二択〟質問をぶつけてみました。るんちゃんが好きなもの、好きなこと、今の気持ちが丸わかり！そして〝るんちゃんワールド〟全開です♡

櫻坂46 森田ひかるのナカミをひもとく

ヒカルノメ

Model:Morita Hikaru (Sakurazaka46)
Photo:Azuma Kyosuke
Styling:Ishida Aya
Hair Makeup:Noguchi Yuka (ROI)
Text:Wakayama Aya
Composition:Honda Rie
Design:Suzuki Satomi (wyeth wyeth)

歩くスピードは
速い or 遅い
よく「すばしっこい」って言われるんですが、小回りが利くのか早くおうちに帰りたいという気持ちが強いのか、速いです。



犬 or 猫
代々5匹以上は飼ってきたから。でも本当は犬も猫も、どっちも好き。

目標を立てる派
or
立てない派
縛られたくないから。自由に過ごしたい！

思い立ったら
即行動 or まずは熟考
即行動しながら考えて進む。例えば欲しいものができると、どうしてもその日のうちに手に入れたいです（笑）。

飲み物は？
氷あり or **氷なし**
薄まっちゃうから。

褒められて伸びる
or
悔しさで伸びる
実際に成長するのは悔しさからだと思うけど、やっぱりなんだかんだ褒められたい（笑）。

スキンケアは
シンプルケア
or
じっくりケア
朝晩ともに洗顔、化粧水、乳液、バームで終わり。じっくりやったらふやけちゃう。

白 or **黒**
即答で黒。服も黒が一番多いし、好きな色だから。黒って何も情報がなくて、目に一番優しくてシンプルで、でもカッコいい！

雪 or **桜**
寒いのが苦手なのと、写真が撮りたくなるのが桜のシーズン。

休日は
のんびり or **アクティブ**
この前、遊園地に一人で行きました。





行けるなら
未来 or 過去
〝今〟がいいし、一番大切。未来や過去は知る必要がないかなって。

そば or **うどん**
絶対うどん！ 100%うどん!!
卵とじ、釜玉、わかめうどんで食べるのが好き。

ロングヘア or **ボブやショート**
ラクだから。今はちょっとのびちゃってて、本当は切りたいんです。

シャーベット
or
アイスクリーム
桃とマンゴーLOVE♡



頑固 or 柔軟
時間の効率が悪いことが苦手で、ちょっとでもそう感じると焦っちゃう。だから時間については頑固で、基本せっかち。

家に帰ったら
休みたい
or
あれこれ行動
帰った瞬間にソファや床に一旦座って、だらっとします。びっくりするぐらいオフになるのが早いです（笑）。

〈黒コーデ〉ブラウス¥10,890／ランダ　ビスチェ¥31,900／ディサヤ（H30 ファッションビュロー）　スカート¥15,400／シャルル シャトン　ストール¥35,200／ダブレット（エンケル）　〈白コーデ〉トップス¥14,850／マーガリンフィンガーズ（スクリーンショット）　パンツ¥16,500／シャルル シャトン　網タイツ¥2,860／カルツェドニア（H30 ファッションビュロー）

二択

volume_32

SAKURAZAKA46 MORITA HIKARU



生まれ変わるなら

男 or 女

服も髪型も、男性が選ぶようなのが好きだし、女の子にモテたい（笑）。「キャー♡」って言われてみたい。

肉 or **魚**

焼き魚よりは断然焼肉ですが、そのすべてを上回るのは寿司！

弁当 or **給食**

給食大好き！ ラーメンとかにゅうめんなどのスープ系と、海藻サラダが好きでした（笑）。でもお弁当でも、母の手作りが出てきたら大好きな給食でもかないません。

櫻坂では

ボケ **or** ツッコミ

特に決まってないかな。でもみんなでボケ続けたら武元唯衣ちゃんとかが突っ込みます。ボケが強めなのは、松田里奈と山﨑 天。

目玉焼き or **卵焼き**

お母さんが作る、だし系の卵焼きがNo.1！

朝の準備時間は

早い or 遅い

正確に言うと、準備は早いけど気持ちが遅いんです。休みの日は特に遅いかも。

味噌汁 or スープ

でも、ミネストローネとクラムチャウダーがダブルで出てきたら、スープの勝ち！

もっと欲しいのは

笑いのセンス or ファッションセンス

キャラとして面白い人は魅力的。笑いのセンスがいい人って、カンがいいというか、常に笑いのセンサーが動いていてすごい。

旅行は

しっかり予定を立てる or 気の向くままに回る

一人でも旅のしおりを作るほどの計画派！

パン or **ごはん**

白ごはんが一番♡ なんだかんだライブ前は、ケータリングより白ごはんと納豆がいい。ごはんのお供で今一番好きなのは、ゆかり。

器用 or 不器用

両方でもあるんだけど、基本的に普通ラインはクリアできるから。よくも悪くも平均点が取れるタイプ。



高めたいのは

健康運 or 金運

お金があればどんな治療もできるから迷ったけど…やっぱりこっち！

笑いのツボは

浅い or 浅くない

〝櫻のゲラ〟と呼ばれるうちの一人は私。〝ゲラメン〟です（笑）。基本みんなが笑っている時に笑っていますが、シュールな笑いが好きなので、私一人その先を想像して笑ってます。

睡眠 or **食事**

これは究極すぎてめちゃめちゃ迷った！ 睡眠も大事だけど、たまにMV撮影の時とか、寝る時間を削ってまで体力維持のために食べることもあるので…。

北海道 or 沖縄

海鮮が好きなのと、まだ行ったことがないから。牧場に行きたいな。

自分で描くなら

少年漫画 or 少女漫画

キュンキュンさせるよりもカッコいいアクションを描いて、小学生の男の子に「かっこいい」って言わせたい。バトル系がいいかな。

映画館 or **水族館**

月2回行くのが理想で、都内の水族館はほとんど行きました。ちなみに7月は水族館に2回行ったよ〜。

こしあん or **つぶあん**

たい焼きは好きだけど、そもそもあんこがあまり得意じゃなくて。だから、たまに粒があるとアクセントになってありがたい。





〈近況報告〉

部屋のお菓子BOXをパンパンにする夢が叶った♡

「お菓子が欲しい」と言ってたら、誕生日に守屋麗奈と山﨑 天がビニールバッグ入りのありえない量のお菓子をくれました。梅味系、グミ、ポケモン系…好みもドンピシャでした！

悩んだら

相談する方 or **自分で解決**

自分のことは自分が一番よく知っているので、めちゃくちゃ解決が早いと思う。

シャーペン or **ボールペン**

どこに行ってもボールペンを買っちゃうから、大量に持ってます（笑）。最近のお気に入りはuni-ballの「one P」。太くて短くて私の手に合っていて、インクの出がいいんです。



綱 啓永の温度

触れてみる？

ドラマ『ばらかもん』など話題作への出演が続く
注目の俳優・綱 啓永さんのar初ぐらびあ❤
飾らないイマの気持ちや無邪気で無防備な一瞬、
ドキッとするような色気まで。綱さんの心の温度に迫ります。

Photo:Kitaura Atsuko
Hair Makeup:Makino Yudai(vierge)
Styling:Miyake Tsuyoshi
Text:Yamaguchi Akiko Composition:Sayamame
Design:Suzuki Satomi(wyeth wyeth)



“貪欲さ”と“危機感”。両極の気持ちが成長のモト

今は俳優として日々学びながらもがいている最中で、まだまだ余裕なんてありません。必死に目の前にある仕事に全力投球しています。だけど、以前より色々なことを“吸収したい欲”が増した気がします。意識が変わるきっかけになったのは、去年出演させていただいたドラマ『君の花になる』が大きいと思います。たくさんの反響をいただいて、改めて多くの方に作品を届ける立場なんだと実感しましたし、もっと頑張らないと！と気持ちのギアが上がりました。一方で、今頑張らないと…という危機感も常にあって。才能にあふれる同世代の中で、どうやって自分らしさを出せばいいのかと悩むことも。でも、この両極な気持ちも含め、失敗を恐れずに、自分の成長につながりそうなものには何でも向き合っていきたいと思っています。



ありのまま、サラリ

ケイトの真ん中

新しい発見や目指したい場所、楽しいことも葛藤も全部がありのままの自分の要素。少しずつ形を変えながら、イマ真ん中にある気持ち。

まもなく25歳。目指したい場所

ドラマ『ばらかもん』で杉野遥亮さんと共演させていただいているのですが、杉野さんの座長ぶりがすごくカッコいいんです。子役も多くて賑やかな現場なんですけど、その一人一人に子供としてではなくて一人の役者として接されていて。注意するべきことはして、鼓舞したり、楽しむ時は楽しんで。その姿がとっても素敵なんです。もちろん演技も素晴らしくて。今までは遠い未来のように感じていたのですが、僕もいつか主演として現場を引っ張っていける存在になりたいなと、身が引き締まりました。あと、音楽もいずれやりたいと思っているので、願わくば主題歌も…夢は大きくです！（笑）



マイブームは「ぷしゅー」!!

現場でメイクを落としたら、オフモードです！　あったかいタオルで顔を拭いたら、もう働けません（笑）。家ではソファがお気に入りの場所で、ドラマの待ち時間に久しぶりに始めた『モンスターストライク』をやっています。ゲーム内でガチャを引いたら今一番強いやつが出ちゃって、もう続けざるを得ないですね！　あと個人的にスパイダーマンブームが来てて。映画を一気に見直して、友達と会うと「ぷしゅー」（手首からクモの巣を出すポーズ）ってやってます（笑）。

ブルゾン¥51,700／コノロジカ（ヘムト PR）　Tシャツ¥4,950／リメール（リメール ストア）　パンツ¥6,930／キャスパージョン（シアン PR）　スニーカー¥12,100／ヴァンズ ヴォルト（ブルーウッドbyハンドイントゥリーPR）　メガネ¥23,100／ザベッドフォードホテル（眼鏡市場お客様相談室）　ピアス／本人私物

夢中なものゼンブ

ALL ABOUT ケイト

**最近の口ぐせ、絶対NG、ハマりもの、仲のいい友達…
最新の綱 啓永情報をマルッとお届け♡**



仲のいい友達

『暴太郎戦隊ドンブラザーズ』のレッド役をやっていた

樋口幸平！

今、7日連続会ってますね。自分でもびっくりしてます(笑)。
サウナかご飯か。家に来たり。
カレンダーに予定書いてるんですけど、
もう「幸平」って文字だらけです(笑)。

名前の由来

啓永の由来は、常に学ぶ心を忘れない、素直に成長してほしいという想いが込められているそうです。

お気に入りの美容グッズ

ヘアオイル

サラサラ質感になるのが好きです。

夜寝る前にすること

LINEの返信

通知ためるのが好きじゃなくて、
なるべくその日中に返します。

苦手を克服した食べ物

なす

冷蔵庫のスタメン

納豆、オロナミンC、アイス。
アイスはクッキー＆クリームに
ハマり中♡



バッグのマストアイテム

目薬、リップクリーム

好きな季節

冬

小さい頃のあだ名

「つなっぴ」「つなちゃん」「けいちゃん」

あとめっちゃ覚えてるのが、小学校3年生くらいに、
名札に「スーパー啓永王子」って書いてました。
内気な性格だったんで、自分で書いて、
家だけでそれを保管してました(笑)。
家族からは、けいちゃん、けいくん。
母からは「おけちゃん」「おけぴっぴ」もありました。



最近の口ぐせ

「およ」

オッケーみたいな意味で、
ドラマ『ばらかもん』でもよく
使う五島列島の言葉です。

地元のご自慢

温泉！

1st写真集でも撮影に行ったんですけど「ゆらの里」っていう温泉が最高です♪

カラオケの十八番

Vaundyさんの『怪獣の花唄』



最新の好きな食べ物

チョコバナナパフェ

ずっと好きなんですけど、
最近は近くのファミレスに
これを食べに行くのが楽しみです。



好きな言葉

「ありがとう」

ファンの方にも愛を込めて
いつも思っています。
届け〜♡

得意料理

ごめんなさい、
ないです(笑)。強いていうなら、
納豆ご飯！



朝起きてすること

アラーム全部止める。3つ！

NG案件

心霊系と虫系！(怖)

遊園地で楽しむなら

絶叫系



自分の身体で好きなパーツ

指

短いからあんま好きじゃなかったんですけど、
"つなマル"(ファンネーム)のみんなが
僕の指がいいって言ってくれて、
それから僕も好きになれました。

直近で連絡した人

けんちゃん

(前田拳太郎)

好きな数字

2、7(ツナ！)



カーディガン¥34,100／イロコイ(イロコイ)　Tシャツ¥5,500／オーシャン パシフィック(ハンドイントゥリーショールーム)　パンツ¥8,250／センスオブプレイス バイ アーバンリサーチ(センスオブプレイス バイ アーバンリサーチ 天王寺ミオ店)　スニーカー¥11,000／ムーンスター(ムーンスター カスタマーセンター)　その他／本人私物



心のアツいとこ

ケイトノネツ

**大切にしているマイルールや、情熱のモト、
日々の活動の原動力から、癒し時間まで。
心をアツくしてくれるアレコレを深掘り！**

大事にしているのは〝挨拶〟

何事も礼儀を大切にしたいので
元気な挨拶を心がけています。
場の空気感はもちろん考えますが、
基本は結構元気な声で挨拶してるはず(笑)。
この前も『ばらかもん』のスタッフの方に、
「綱くんが毎朝みんなのところに行って、
元気に挨拶してるのはすごく気持ちがいいね」
って言ってもらったのが嬉しかったです。
実は僕、子供の頃は恥ずかしがり屋で
声がすごーく小さくて。
父からよく「大きい声で話しなさい」
って言われたのを思い出しますね。
中学でサッカー部に入って、
そこから大きい声で挨拶をするようになって、
部員も陽気なタイプが多かったので
僕も素が出せるようになった気がします。
挨拶で伝わる人柄もあると思うので、
今後もしっかり続けていきたいなと思います。



一番の支えはやっぱり家族ですね。
これはもうずっと変わらないです。
家族はすごく仲がいいんですけど、
父は厳しかったので小さい頃は威厳のある
怖い存在でもあって、母はいつも見守ってくれる
優しい味方でした。今も時間が取れれば
月イチくらいで実家に帰りますね。
ただ地元に戻ると友達と遊びに出ちゃうので
なかなかゆっくり話せないから、美味しいもの
食べに行ったり親孝行もしていきたいですね。
あと、妹ともめっちゃ仲良しです。
小さい頃は一緒にヒーローごっこをしたり、
朝ドラのオープニングテーマに合わせて
踊ったりとか(笑)。
＋ペットのワンコと３人でいつも遊んでました。
そんな妹にこの前、誕生日に何ほしい？
って聞いたら「歯のホワイトニング代♡」
って言われて。しっかりプレゼント
させていただきました。
大人になったなぁ(笑)。

パワースポットは家族☺

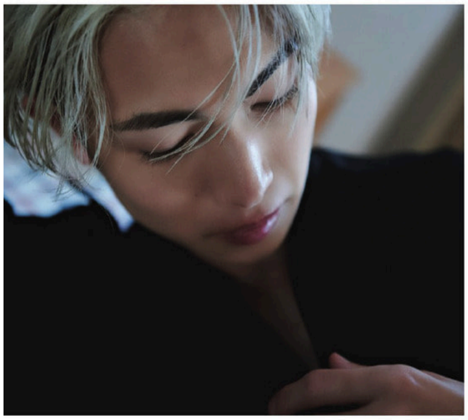
いろんな自分らしさを見つけ途中

まわりからは明るい人だと言われることが多いですね。
実際？　うーん。ちょっと明るい人くらい？（笑）
ベースは変わらないんですけど、
友達といる時、家族といる時、俳優の時、
取材の時とか、一緒にいる人や環境で
少しずつ違う自分な気がします。
それが嫌な時もあるんですけど、自分のいろんな
一面を見つけたり、出せたりしてるのかもと、
これも成長の途中なんだと思うようにしています。



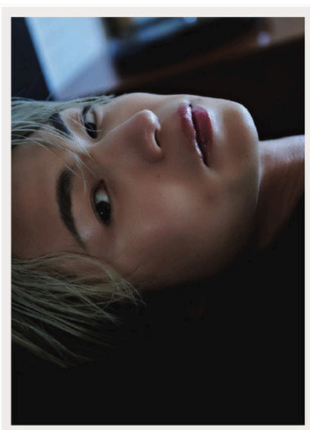
カラダの内側から意識改革

食事に気を使うようになりました。
ドラマの役でダンスをしていた時期が
すごくシュッとしていて。
その時のビジュアルが圧倒的にいいんです！（笑）
適度な運動でキープもするのですが、
ちゃんと食事を意識しないと、
すぐにむくんだり顔が丸くなっちゃうので（涙）。
前はまわりに指摘されることもあったのですが、
食べるものや食べ方を考えるようになってから
最近は管理できるようになってきました。









直したいのは…

時間ギリギリになっちゃうところですね。
特にプライベートだと気がゆるんじゃうのか、
友達との待ち合わせはもう、ほぼ間に合ったことないですね(笑)。
すっごく待たせたりはしないんですよ!?
ギリギリアウトくらい？　支度をしていて気づくと
時間が経ってるんですよね。反省します(涙)。
仕事を離れるとマイペースなことが多いかもしれないです。
あと、年上の方に緊張しちゃうのも直したい。
特に男性の先輩方には、なかなか自分から話しかけられないですね。
僕自身は年下の友達が多くて、みんな自然に敬語を外して
距離を縮めてくれるので、そういう性格は羨ましいなって。
急には無理だと思うけど、少しずつ
変えていけるといいなと思っています。



ジャケット¥77,000、パンツ¥30,800／メアグラーティア(ティーニー ランチ)　ネックレス¥47,300／プリュイ(プリュイ トウキョウ)　リング、ピアス／本人私物　その他／スタイリスト私物

TRINITYに熱中♡

Photo:Otsuru En（SHOWAKICHI ￥50）
Styling:Nakase Takuto［BALLISTIK BOYZ］
Styling、Hair Makeup:Chanasorn Pornprasitdarat（Galoft）［TRINITY］
Hair Makeup:JANET、NUKAJI、SATO YUKA（KIND）［BALLISTIK BOYZ］
Text:Okamoto Hana
Composition:Sayamame
Design:Yonaka no design

活躍を世界に広げる 実力派グループの 夢コラボ♡



深堀　僕たちは結成当初から世界で活躍するグループになることを目標としています。今はタイへも活動の場を広げ、今年2月にはTRINITYとコラボ楽曲も発表して、世界というステージにより近づけたと確信しています。

Porsche　僕たちも同じ想いです。BALLISTIK BOYZ（以下BBZ）とコラボの話を聞いた時は、嬉しさと興奮で胸がいっぱいになりました！

Jackie　コラボ楽曲『Drop Dead』は夢に向かって挑戦し続け、決して諦めない強い覚悟と想いがあふれたパワーソングになっています。

松井　世界に挑戦している僕たちにとっては共感できる等身大の曲。

加納　全英語の歌詞にも初挑戦し、発音には特に気をつけました。NYに3年間留学していたRicky（奥田）に、発音を教えてもらったよね。

奥田　（ニコッとマッチョポーズ）

海沼　歌詞には僕たちの想いが詰まっています。〝Tokyo to worldwide〞（東京から世界へ）は、まさにそうですね。

砂田　Rickyが歌う〝This 'BALLISTIK' you know that〞が、自信にあふれていてカッコイイんです。何度聴いてもすごく好きなパート。

日高　歌い出しの〝Turn up!〞から勢いがあってパワフルで、気分をぐっとアゲてくれる楽曲になっています。

Third　日本の皆さんはもちろん、世界中の人にぜひ聴いてほしいです！

最強の化学反応!!

BALLISTIK BOYZ

東南アジア最大級のフェスにも出演し、世界に注目されている「BALLISTIK BOYZ」×
タイの人気アーティスト「TRINITY」のアツすぎるコラボシューティングが実現♥
ネクストステージへと進むメンバーたちの今に迫ります！



初顔合わせは大緊張!?

『Drop Dead』ウラガワトーーーク!



Jackie　コラボ楽曲『Drop Dead』のMV収録前は、BBZの皆さんのダンスや歌唱力のレベルの高さについていけるよう、いつも以上に練習に身が入りました。

Third　最初に会った時はとっても緊張したけど、初回のダンス練習を終えた時には、すでに打ち解け始めていた気がします(笑)。

Porsche　BBZのメンバーはみんなフレンドリーなんです。気軽に声をかけてくれるので、助けてもらうことも多かったですね。

日高　練習時はコミュニケーションを取りながらクオリティを高めて、すごくいい雰囲気でした。でも、MV収録はなかなか過酷でした…(汗)。

松井　ロケ地の移動が多かったのと、細かいチェックも重なり、進行がかなり押してしまって。でもその分、こだわりがたくさん詰まってます!

砂田　花火のシーンは特に大変だったよね。時間が押すなか、打ち上げられる数にも限りがあって、絶対に失敗できない!と気合が入りました。

加納　結果的に全員の気持ちが揃って一発OK! 見応えのあるカッコイイシーンになったので、ぜひ皆さんご覧ください♪

BALLISTIK BOYZ×TRINITY 初のコラボ楽曲『Drop Dead』



タイを活動拠点としていたBALLISTIK BOYZと人気T-POPアーティスト・TRINITYのコラボ楽曲『Drop Dead』は、夢に向かって挑戦する人たちの背中を押してくれるパワーソング。熱い感情と強さを秘めた迫力あるダンスも必見!



BALLISTIK BOYZ

COLLABORATION × SHOOTING

TRINITY



TRINITY × BALLISTIK BOYZ

同世代だからこその刺激や共感。日本で強まった絆

Porsche　BBZのメンバーとは、練習やライブでたくさんの時間を過ごしましたが、僕たちが初来日した時の食事が特に印象に残っています。

Third　いつも以上に話せて、すごく盛り上がりました！　同世代だからか、聴いてきた音楽だったり、ライフスタイルにも共通点がたくさんあるんです。

Porsche　BBZのメンバーも、そう感じてくれていたんじゃないかな。より距離を縮められたいい機会になりました。

Jackie　日本の美味しいご飯屋さんも色々と教えてもらったよね。ヤキニク、最高──！(笑)

Third　お寿司にラーメン…食べたいものがたくさんあるのに、滞在日程に限りがあるのが本当に切なかったです(涙)。

Jackie　なので、何度でも来たいですね♪　この楽曲をきっかけに、日本の皆さんにも僕たちのことを知ってもらえたら嬉しいですし、BBZともまた一緒に何かできたらと願っています。

Porsche　次の機会があれば、ビート選びから歌詞まで、ゼロから一緒に曲作りをしてみたいです！

タイは第二の地元☺ 一番なじんでいたメンバーは…!?

日高　初めてタイに行った時は、カルチャーショックを受けました。

加納　ライブの時の盛り上がりのわかりやすさは衝撃だったよね。

日高　そうそう！　今では会場の雰囲気によって予定になかった煽りを入れたり、とっさに判断して対応ができるようになりました。

松井　誰が合図をするわけでもなく、メンバー全員が同じ方向に舵とりできるのも成長です。

海沼　あと、驚いたのはタイの渋滞！　時間帯によっては本来30分で到着するくらいの距離に2時間かかることも。

砂田　今ではその移動中もゲームをしたり音楽を聴いたり、まったり過ごしているから、みんな柔軟性があるよね。

奥田　タイ生活には慣れましたね。僕は朝のお散歩もしています。

深堀　Rickyはなじみすぎてて地元感がハンパないよね。ショートパンツにビーサン、片手にコーヒーを持って歩く姿は、遠くから見てもRickyだ！ってわかる(笑)。

奥田　すっかり現地っ子です(笑)。今回のコラボ楽曲のように、これからも世界を舞台に色々な挑戦をしていきたいです！

10 QUESTION TO BALLISTIK BOYZ

THEME

1自分の性格を一言でいうと？
2小さい頃＆今のニックネームを教えて！
3今一番欲しいもの　4学生の時の得意科目
5好きなスポーツ　6言われて嬉しい言葉
7元気を出したい時は？　8映画を観るなら？
9どんなネイルが好き？
10メンバーでNo.1美ボディは？

砂田将宏



1フレンドリー♪　**2**小さい頃はまーくん、今はまっさんorまさ　**3**New BAG♡　**4**家庭科。今も自炊しますよ。得意料理は醤油が決め手の肉野菜炒め！　メンバーからも大好評です♪　**5**サッカー。久保建英選手を応援しています　**6**カッコいい＆優しい　**7**寝る＆食べる！　切り替えは早い方です　**8**アクション！　**9**自分でするならクリア系。女性のネイルはベージュ系が好きです　**10**利樹はスタイルよすぎ＆脚長すぎっ！

松井利樹



1男！　見た目は草食＆中身は肉食のロールキャベツ男子と言われます(笑)　**2**ずっと「リキ」　**3**メンバーから誕生日にもらったティファニーのブレスを落としてしまったので…また欲しいな♡(涙)　**4**道徳の授業　**5**野球。推しは周東佑京選手！　**6**名前で呼ばれると嬉しいな　**7**寝て食べる！　**8**アクション　**9**自分ネイルはシンプル、女性は似合っていればなんでも！　**10**みんな美ボディだしキレイ！

海沼流星



1一球入魂！　**2**子供の頃はそのまま流星、今はHoly　**3**時計♪　**4**数学＆体育　**5**サッカー派だけど、Eスポーツも好き。ゲームは全般、なんでもやりますよ～！　**6**カッコいい、可愛い、優しい、ぜ～んぶ☺　**7**ご飯を食べる　**8**ホラーが好き。自宅では部屋を真っ暗にしてVRで観ます　**9**自分でやるならシンプル系。女性のネイルは明るい色が素敵ですね　**10**トレーニング大好きな竜太くん is No.1 ！

10 QUESTION TO BALLISTIK BOYZ



深堀未来

1ずっとふざけている人(笑) **2**昔はどーたん、今はみく **3**時計 **4**美術。絵を描くのが好きです **5**野球！ 山本由伸選手と村上宗隆選手推し **6**人を笑わせるのが好きなので「おもしろい」と言われると喜びます♪ **7**遊ぶ＆歌う。切り替えは早めです **8**アクション、コメディ、ホラー **9**僕はネイルをしないけど、女性は大人っぽいネイルに惹かれます **10**将宏。逆三角形ボディでカッコいい！



加納嘉将

1一球入魂！ ひとつのことにまっすぐタイプ **2**昔はよっぺたん、今はよっしー **3**ディズニーの100周年カード！ ディズニー箱推しです♥ **4**国語。短小説の問題が得意 **5**バスケ。富永啓生選手が好き **6**「その視点新しいね！」 **7**遊ぶ。心配性だから切り替えは遅め **8**SFを観てワクワクしたい **9**自分ならシンプル、女性は派手すぎずこだわりがあるネイル♪ **10**流星はブラジルの血を感じる造形美がカッコいい



奥田力也

1フレンドリー！ 誰とでも話せます **2**昔も今もリッキー **3**犬 **4**体育でバスケ得意でした！ **5**野球好き♥ 阪神タイガースを応援しています！ **6**どんな言葉でも声をかけられることが嬉しいです♪ **7**遊んで気分を切り替えます **8**『ハリー・ポッター』など、ファンタジー系が好きです **9**自分で塗るならダーク系カラー。女性はキレイめのカラーネイルに目がいきますね **10**カラダがごっついまっさんがカッコイイ！



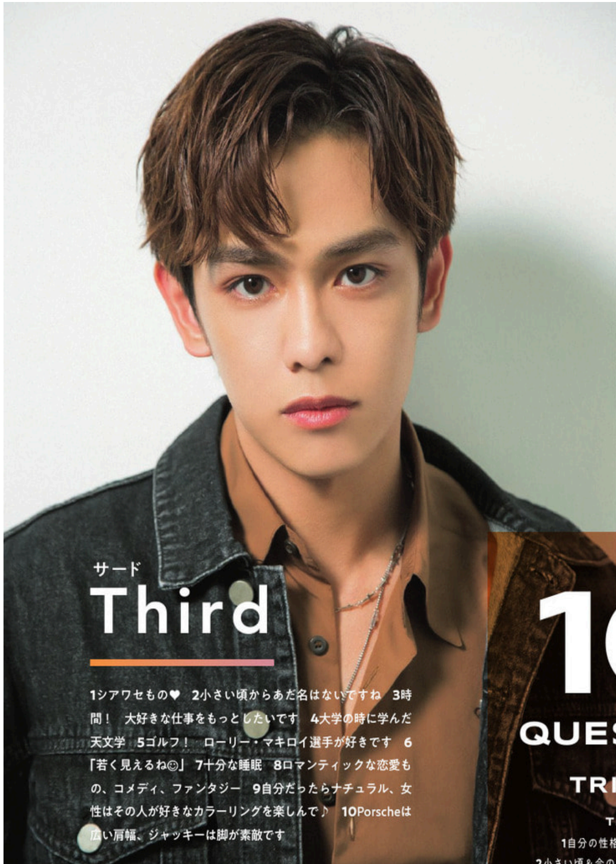
日髙竜太

1太陽系とよく言われます(照) **2**子供の頃はサッカーの先生にマイケルって呼ばれました。顔が濃いからですかね？ 今はカオマンガイボーイ(笑) **3**時計 **4**体育！ 水泳とバスケが得意です **5**バスケ。ステフィン・カリー選手のファンです **6**「最高だね！」 **7**たくさん食べて遊ぶ。切り替えは早いです **8**アクション映画！ **9**自分も女の子もシンプルネイル好み **10**体型のバランスがよくてカッコイイのは流星！

10 QUESTION TO TRINITY

THEME

1自分の性格を一言でいうと？
2小さい頃＆今のニックネームを教えて！
3今一番欲しいもの　4学生の時の得意科目
5好きなスポーツ　6言われて嬉しい言葉
7元気を出したい時は？　8映画を観るなら？
9どんなネイルが好き？
10メンバーでNo.1美ボディは？



サード
Third

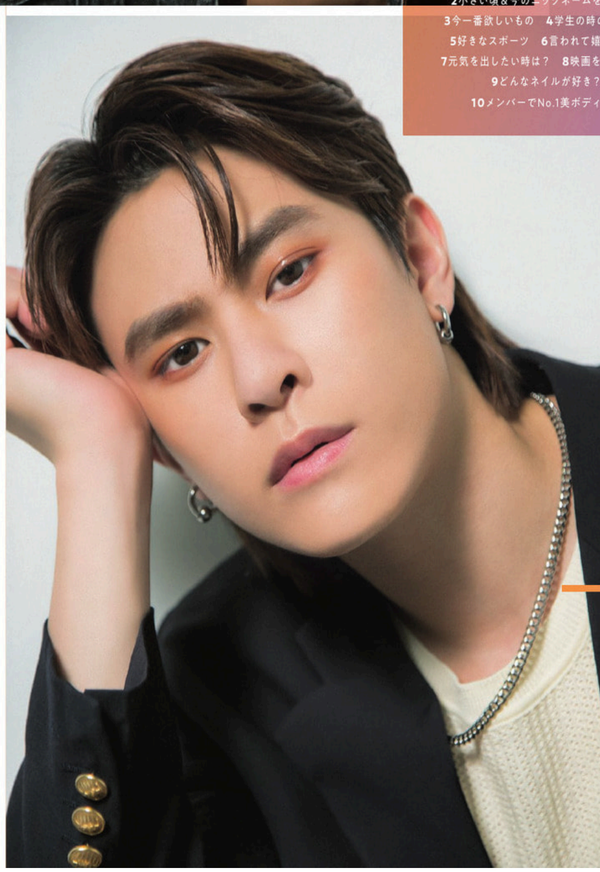
1シアワセもの♥　2小さい頃からあだ名はないですね　3時間！　大好きな仕事をもっとしたいです　4大学の時に学んだ天文学　5ゴルフ！　ローリー・マキロイ選手が好きです　6「若く見えるね☺」 7十分な睡眠　8ロマンティックな恋愛もの、コメディ、ファンタジー　9自分だったらナチュラル、女性はその人が好きなカラーリングを楽しんで♪　10Porscheは広い肩幅、ジャッキーは脚が素敵です

ポルシェ
Porsche

1自分ではすごく普通だと思ってるんだけど…違うかな？　2愛称ではなく名前で呼ばれますね　3Happiness＆Money! hahaha♪　4理科とPCの授業！　5Eスポーツ！　PRXチームのフォーセイクン選手が好きです　6外見よりも仕事や作品を褒められることが嬉しいですね　7たっぷり寝ます！　8アクションやSF　9自分だったらナチュラルなネイル。女性は自分自身が好きなデザインが一番です　10Third



TRINITY



ジャッキー
Jackie

1大好きなヒマワリみたいに輝いていたいです　2今も昔もジャッキー　3Money（笑）　4音楽と数学　5バスケ。ステフィン・カリー選手のプレーが好き　6「Yo bro. What's up?」と声をかけてくれるのが嬉しいです　7自分を大事にしているからリフレッシュするのは得意ですよ♪　気持ちの切り替えも早いです　8Drama movie　9自分でするなら短めのシェイプ＆ノーカラーがいいな　10Porsche！

衣装協力：
Porsche／PRADA
Third／PRADA
Jackie／SAINT LAURENT



LONG HAIR STYLE 2023

色っぽい髪についてかんがえる

令和5年秋、ロングをとことん極めてみる

美人＝ロングとは限らないけど、手入れされたロングヘアを持つ人は、間違いなく色っぽい。触れたくなるような柔らかな質感やなめらかなツヤ感のロングヘアを維持するために、日々たゆまぬ努力ができる人だから。そこにいるだけで美しい、そんな色気のある女性を目指して、今こそロングを始めよう。

Photo: Mega Seiji Text: Ikeyama Akiko Design: mashroom design

STYLE A

A.大きさの異なる大小のウエーブをバランスよく重ねた、ルーズだけどラフになりすぎないニュアンシーロング。全体はドライな質感でふんわりさせつつ、前髪の内側をセミウエットに仕上げることで表情豊かに。担当／谷口翠彩さん（K-two GINZA）　モデル／ニイナさん

LONG HAIR STYLE

暗髪とロングって相思相愛♡



B.鎖骨ラインを美しく彩る柔らかな曲線の毛束が大人の色気を醸し出すレイヤーストレートロング。前髪からつながるサイドバングはリバースに、顔まわりのレイヤーはワンカールするだけで簡単にスタイリングが決まるのが嬉しい。担当／和田かな子さん(NiMO.)　モデル／木咲ほのかさん　C.海外の映画に出てくるような、リッジ感のあるクルンクルンのスパイラルパーマをまとった個性的なロングヘアは憧れの的。トップにレイヤーを入れ、顔まわりにブツッとしたラインを出すことで重さをセーブし、初パーマでも挑戦しやすいバランスに。担当／渡邉悠介さん(nenen)　モデル／miyuさん　D.ツヤッツヤのスーパーロングは、あえて巻かずにサラッとストレートに仕上げるのがおしゃれ！　前髪を外ハネ、姫カットの部分をくるんと内に巻くアンバランスな茶目っ気で個性を発揮。担当／石田萌実さん(K.e.y)　モデル／おにょさん



LONG HAIR STYLE

サイドバングがもたらすアンニュイ感はいかが？

STYLE
F



E.服も髪もダークトーンになりがちな秋冬だからこそ、たっぷり入れたレイヤーで軽やかな動きをオン。顔まわりには角度をつけてサイドバングをつくり、アンニュイな表情づけと小顔効果を両立。担当／武者ひなのさん（Violet） モデル／嘉陽雅美さん　**F.**パツンとした姫カットと流れるようなレイヤーのバランス感がおしゃれ。コンサバにならないよう眉上のショートバングでおちゃめなアクセントをプラス。オイルをたっぷりつけてツヤツヤに。担当／花岡瑠斗さん（MINX shibuya smart salon）　モデル／Miriaさん

STYLE
I





STYLE



LONG HAIR STYLE

前髪と顔まわりで印象は自由自在

STYLE
J





G.眉上のはるか上で揃えられた超ショートワイドバングがしゃれてる！　その分、メイクやファッションはあえてモードに転ばせすぎないのが今っぽさの秘訣。髪のツヤを強調すべく、ストレートアイロンを当てて毛先まで一糸乱れぬ美しさに。担当／REIさん（DaB DAIKANYAMA）　モデル／松本ひなせさん　**H.**シンプルゆえの美しさを感じさせるヘルシーロング。頬の位置や顔の形に合わせて前髪からの毛流れを設定し、さりげに小顔感を強調。担当／樋山俊平さん（LONESS OMOTESANDO）　モデル／山本真実さん　**I.**エッジィな黒髪ロングにウエーブと姫バングをプラスして、しゃれみたっぷりに。ボリュームが出すぎないよう大小のウエーブを重ねてバランスよく。髪がちょっぴり個性的なので服で甘さをプラスオン。担当／mayuさん（LOAVE AOYAMA）　モデル／リュウ イーランさん　**J.**ハイレイヤー×パーマでつくり出す、モードすぎず甘すぎないバランスのいい女っぽロング。ややパンチの効いた強めパーマだからこそ、透明感のあるWカラーのアッシュベージュでヌケた印象に。担当／渡辺りほさん（DADA CuBiC）　モデル／有賀 零さん　**K.**顔まわりのリバースカールや大きめのカールの重なりが導く、くびれシルエットが色っぽい。上品さを際立たせたいなら、ナチュラルなメイクやシンプルなファッションが正解。担当／梅村尚輝さん（Un ami omotesando）　モデル／入江史織さん

LONG HAIR STYLE

色気は柔らかな曲線に宿るって知ってた？

STYLE
M



STYLE
N



STYLE
L



L.王道のストレートロングは顔まわりに繊細なレイヤーを加えてアプデ。長めの前髪に透け感を出し、軽さを出しつつアンニュイ感を匂わせる。カジュアルな服を合わせると、かえって色気が隠しきれない♡　担当／大澤奈緒美さん（log）　モデル／井樋ふうかさん（ar girl）　**M.**うるうるのツヤ感を意識した上質ロング。全体は重めに残して面を強調し、顔まわりにのみレイヤーで柔らかな動きを。上品さと輝きを両立したブラウンがベストマッチ。担当／藤本龍哉さん（SHIMA AOYAMA PEAK）　モデル／新井萌那さん
N.数あるロングの中でも、立ち上げ前髪のゆるウエーブの色気は無敵♡センターでラフに分ければトゥーマッチにならず、こなれ感もキープ。担当／小棚木華奈さん（K.e.y Kachidoki）　モデル／加藤 碧さん



LONG HAIR STYLE

自分らしさをまとったら 今よりもっとロングが好き





O.正面からと後ろからの表情がガラリと変わるからドキドキ指数高め！同系色のブロンドベースながら、耳前と耳後ろで色を変えることで、派手なカラーじゃないのにインパクト抜群に。顔まわりの姫カットも、いつものロングを格上げ！　担当／村上唯花さん（LECO）　モデル／じゅねさん
P.海と太陽の下がよく似合うヘルシーロング。顔まわりに動きが出るようにレイヤーを入れ、細いアイロンで全リバースに巻いて風を感じる爽やかウエーブに。細かく入れたハイライトは髪を柔らかく見せる秘訣。カット&スタイリング／増古恵莉さん、カラー／兒玉朋華さん（kakimoto arms 青山店）　モデル／マヤさん　Q.洗いざらしのようなヌーディロングは、媚びない大人の魅力がたっぷり。顔まわりにリバースの動きをつけ、微糖な仕上がりに。担当／nagiさん（GARD/ëN）　モデル／福井姫奈さん

STYLE

R

揺れ感スーパーロングは佇まいが、もはや尊い

LONG HAIR STYLE

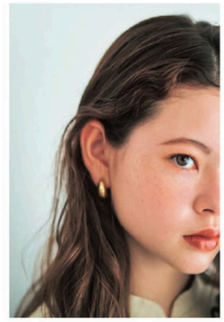


R.アイドル級の破壊力♡　巻いているようで巻いてない?…そんなさりげなさすぎるニュアンスがエモい超スーパーロング。全体は重さとパツンとしたライン感を強調しつつ、シースルーの前髪で軽やかに。前髪の内側にオイルをつけて濡れ髪っぽく仕上げれば、ドキドキが止まらない。担当／片山夏輝さん（siika NIKAI）　モデル／丹波南美さん

＆横顔＆後ろ姿をフィーチャー

LONG HAIR STYLE 2023

STYLE A



POINT

大きさの異なるウエーブをミックス。セミウエット&ドライな質感でエアリーに。

SALON DATA
ケーツーギンザ
K-two GINZA
TEL 03-6252-3285
k-two.jp

スタイリスト／ヘアメイク
谷口翠彩さん



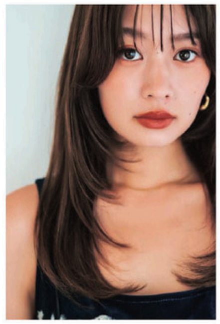
(BACK)



(SIDE)



STYLE B



POINT

顔まわりに大胆に入れたハイレイヤーで、乾かすだけでちょうどいい動きが誕生。

SALON DATA
ニモ
NiMO.
TEL 03-6452-6244
@nimo.hairsalon

代表
和田かな子さん



(BACK)



(SIDE)



STYLE C



POINT

前髪までくるんくるんの強めパーマは、ウエットな質感でよりクールモード感に。

SALON DATA
ネネン
nenen
TEL 03-5843-0027
@nenen.hair

スタイリスト
渡邉悠介さん



(BACK)



(SIDE)



STYLE D

POINT

前髪のサイドを外にスウィングさせ、姫カットを内巻きに。遊び心をトッピング。

SALON DATA
キイ
K.e.y
TEL 03-3499-5237
key-hair.com

スタイリスト
石田萌実さん







(BACK)



(SIDE)

STYLE E

POINT

リップラインからあごにかけて入れたサイドバングで、上品ロングを辛口仕立てに。

SALON DATA
バイオレット
Violet
TEL 03-5778-9646
violet.tokyo

チーフスタイリスト
武者ひなのさん







(BACK)



(SIDE)

STYLE F

POINT

顔立ちに合わせて、あごラインに設定した姫カットでワンランク上のおしゃれ感を。

SALON DATA
ミンクス シブヤスマートサロン
MINX shibuya smart salon
TEL 03-6433-5553
minx-net.co.jp

店長／ディレクター
花岡瑠斗さん







(BACK)



(SIDE)

STYLE G



POINT

パッツンラインの超ワイドショートバングで黒髪ロングに強烈なアクセントを。

SALON DATA
ダブ ダイカンヤマ
DaB DAIKANYAMA
TEL 03-3770-2200
dab.co.jp

スタイリスト
REIさん



(BACK)



(SIDE)



STYLE H



POINT

薄めの前髪から顔まわりにつながるようにグラデーションを入れ、横顔も美しく。

SALON DATA
ローネス オモテサンドウ
LONESS OMOTESANDO
TEL 03-5413-7928
loness.jp

エグゼクティブスタイリスト
樋山俊平さん



(BACK)



(SIDE)



STYLE I



POINT

黒髪ウエーブにストレートの前髪を合わせて、周囲と差のつく今っぽロングに。

SALON DATA
ローヴ アオヤマ
LOAVE AOYAMA
TEL 03-6427-7340
loave-hair.com

スタイリスト
mayuさん



(BACK)

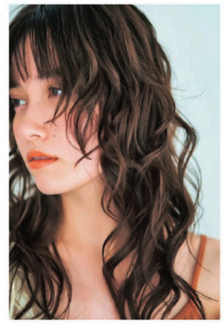


(SIDE)



ロングならではのドキッ♥を誘うポイント

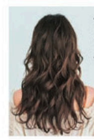
STYLE J



POINT
レイヤーの位置や角度、カールの強さを調整し、動くたびに表情が魅力的に変化。

SALON DATA
ダダキュービック
DADA CuBiC
TEL 03-5766-8282
dadacubic.co.jp

スタイリスト
渡辺りほさん


（BACK）


（SIDE）



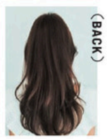
STYLE K



POINT
たゆたうような顔まわりの毛流れとくびれ感で、大人っぽい上品さが際立つ。

SALON DATA
アンアミ オモテサンドウ
Un ami omotesando
TEL 03-5774-1011
un-ami.jp

店長
梅村尚輝さん


（BACK）


（SIDE）



STYLE L



POINT
目にかかる長め＆薄めのウザバングを合わせれば暗髪ロングでも重たく見えない！

SALON DATA
ラグ
log
TEL 03-3476-0724
loveandgood.com

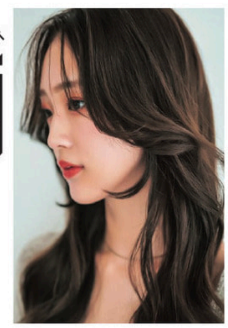
Jr.スタイリスト
大澤奈緒美さん


（BACK）


（SIDE）



STYLE M

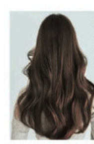


POINT
柔らかなフェザーバングと小顔感をもたらす顔まわりの短い毛束がポイント。

SALON DATA
シマ アオヤマピーク
SHIMA AOYAMA PEAK
TEL 03-6455-4210
shima-hair.com

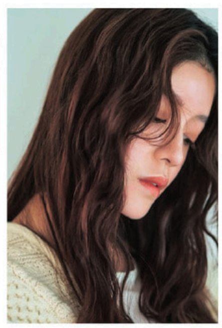
ディレクター
藤本龍哉さん




（BACK）


（SIDE）

STYLE N



POINT
長めの前髪にだけ強めのウエーブ感をつけて、ヘルシーな中にもインパクトを。

SALON DATA
キイ カチドキ
K.e.y Kachidoki
TEL 03-4361-1626
key-hair.com

Jr.スタイリスト
小棚木華奈さん




（BACK）


（SIDE）

STYLE O



POINT
顔まわりのブツンとしたラインと耳前後のツートーンカラーでしゃれ感爆上がり！

SALON DATA
レコ
LECO
TEL 03-6874-3850
leco.tokyo

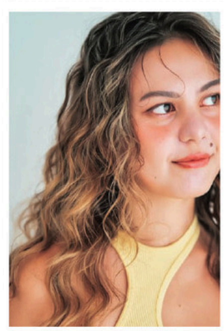
スタイリスト
村上唯花さん




（BACK）


（SIDE）

STYLE P



POINT
地毛に細かくハイライトを入れて髪を柔らかに。うぶ毛カットで甘さもイン！

SALON DATA
カキモトアームズ アオヤマテン
kakimoto arms 青山店
TEL 03-5464-0011
kakimoto-arms.com

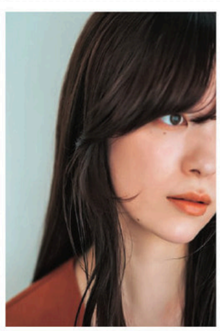
スタイリスト
増古恵莉さん（左）
トップカラーリスト
兒玉朋華さん（右）


（BACK）


（SIDE）



STYLE Q



POINT
流れるような柔らかな前髪で、地味に見えがちなロングに上品な動きをプラス。

SALON DATA
ガーデン/エン
GARD/eN
TEL 03-6427-6744
garden-hair.jp

トップスタイリスト
nagiさん


（BACK）


（SIDE）



STYLE R



POINT
ストレートの部分を残してナチュラルな波巻きに。透け感前髪で軽やかに。

SALON DATA
シーカ ニカイ
siika NIKAI
TEL 03-6455-0309
siika.tokyo

スタイリスト
片山夏輝さん


（BACK）


（SIDE）



必見 ロングヘアにまつわるetc.

いざ! やっと憧れのロングヘアになれたら…。きれいな状態をキープする秘訣を、
自身も絶対ロングヘア主義!の美容師さんに教えてもらいました♡

Q. ロングがマンネリ化してきた。切らずにイメージを変えるにはどうしたらいい?

A. 顔まわりのレイヤーカットなどもいい手ですが、手っ取り早いのがカラー! バレイヤージュやハイライトなどのデザインカラーは、髪に表情が生まれて立体的になったり、軽やかに見えたりと印象がガラリと変わります。デザインを何度も積み重ねていくことで、一度ではできないブレンド感が生まれて、自分だけのオリジナリティのあるカラーに育っていきます。ロングなら、そのおしゃれ感を最大限に楽しめますよ。

kakimoto arms青山店 **兒玉朋華**さん



育てるバレイヤージュを実践しています♡

Q. 朝起きた時の髪の静電気や乾燥、どうにかなりませんか?

A. とくに空気が乾く秋冬になると髪の乾燥や静電気が気になります。枕カバーなどでも摩擦が起こるので、寝る時にはシルクのナイトキャップをかぶるのがオススメです。毛束をねじりながらおだんごにするようにまとめ、そのままキャップをオン。シルクは水分を逃さずに保湿してくれるので、翌朝のパサつきや静電気防止にはもってこい。驚くほど調子いいんです。

K-two GINZA **谷口翠彩**さん



ロング歴は15年 ここ5年はノーカラーを継続中

Q. ツヤ髪になるためのドライヤーの使い方を知りたい

アジアンビューティな黒髪ロングが定番です



A. ロングヘアを乾かすのは大変ですが、濡れたままで寝たり、自然乾燥だったりは絶対にNG! タオルドライ後にミルクタイプとオイルタイプのアウトバストリートメントをなじませ、根元の方から毛先に向かって上からドライヤーを当てて乾かします。キューティクルをしっかり閉めるようなイメージで乾かすとツヤッツヤな髪に。

DaB DAIKANYAMA **REI**さん

Q. 毎日トリートメントをしているのに髪がパサつきます

ラフなファッションでも可愛くなるのがイイ



A. 当たり前のようで意外とできていないのが、毛先までトリートメントをしっかりなじませること。トリートメントをコームで全体にムラなくなじませたら、毛先はもみ込むように中までしっかり浸透させましょう。時間をおいてから流すのもポイントです。

kakimoto arms青山店 **増古恵莉**さん

Q. ハイトーンのロングヘアをキレイに保つ方法を教えて

A. 根元がのびすぎるとカラーが大変になったり、ダメージの原因になったりするので、カラーの定期的なメンテナンスは必須です。アイロンで巻く前には、下地オイルをつけてコーミングしてから。低温でもしっかりカールがつくのでダメージレスです。

Violet **武者ひなの**さん



金髪だからこそケアは怠りません!

Q. ダメージケアと頭皮ケア、両方気になる場合にはどちらのシャンプーを選ぶべき?

A. 髪用のシャンプーと頭皮用のシャンプーを使い分けるのがベストですが、どちらか一方というのであれば、頭皮ブラシで頭皮をほぐしながら、髪用のシャンプー&トリートメントで洗髪。ただし、頭皮ケア用のシャンプーには汚れを落としてくれたり、活性酸素を抑えてくれるような働きがあったりするものもあるので、週1回からでいいので頭皮用のシャンプーを使うことをオススメします。

K-two GINZA **谷口翠彩**さん



毎日の頭皮ケアは欠かしません!

Q. モードな黒髪に憧れていますが重たく見えすぎる気がして…

カラートリートメント、実は入れてます!



A. 髪が真っ黒だと重たく見えがちなので、さりげなく色で遊ぶのがオススメです。カラートリートメントで色を入れると、自然光で写真を撮った時にニュアンスが出ておしゃれに! 真っ黒の服を着ると、より色が際立ちます。黒髪だと顔がくすんで見えるという人でも、暖色系のカラーを入れることで血色よく見えますよ。ぜひ試してみて!

DaB DAIKANYAMA **REI**さん

Q. 枝毛や切れ毛が目立つように…。切ってしまうしかないですか?

A. 残念ながら、枝毛や切れ毛が元に戻ることはないので、切るのが一番の解決方法。放っておくと切れ毛が枝毛になり、どんどん裂けていくことに。定期的に毛先を整えながらのばしていくのがオススメです。濡れている時が一番ダメージが起こりやすいので、絡まっているからといって引っ張ったり、強くコーミングをしたりすると、枝毛や切れ毛の原因になるので絶対に避けてくださいね。

LOAVE AOYAMA **mayu**さん



顔まわりアレンジでロングを楽しんでます

Q. 濡れている髪用のブラシはどんなタイミングで使えばいいの?

A. お風呂タイムは、いわばブラッシングタイム。シャンプー前のブラッシングに始まり、シャンプー→ブラッシング→トリートメント→ブラッシングの順で、とにかく髪が絡まない状態をつくってあげること。ドライングの際も、8割ほど乾いたら、ブラシを通しながら乾かしましょう。

K-two GINZA **谷口翠彩**さん



魔女みたいな(笑)超ロングはケアの賜物

厳選!! ケア&ツールに頼るべし

美しいロングは一日にしてならず♡　とはいえ現代は日々の努力だけではなく、科学の力に頼っちゃうのがスマート。
優秀ケア&ツールの力を借りながら、見惚れるような究極ロングを目指しましょ!

HAIR IRON & HAIR DRYER

ドライヤー&アイロン



ミルボンとパナソニックの共同開発で誕生。髪にヘアケア成分を補給しながらドライ。エルミスタ ヘアードライヤー　¥55,000(※別売:エルミスタ エアコンク　全5種　9㎖　¥3,300・美容室専売品)／ミルボン



テフロン系シートを施したプレートを採用。摩擦による毛髪のストレスや水分の蒸発によるダメージを軽減。ラディアント-28㎜　¥22,000／ビーネクスト



髪と頭皮を美しく乾かすプロ仕様。美容師さんのブローを自宅で簡単に!　ツヤもまとまりも速乾も叶う。リファビューテック ドライヤー プロ　¥43,000／MTG

NIGHT CAP

ナイトキャップ



睡眠中に頭皮や髪から蒸発する水分を保持し、乾燥・摩擦から守る。頭皮のにおいも防いでくれる。メゾン プロテクション　コラーゲン シルク プレミアム ナイトキャップ　¥9,240



天然シルク100%。髪をまとめずにスポッとかぶるだけ。翌朝までまっすぐな状態をキープ。ハホニコ　シルクmoonナイトキャップ　全2色　¥2,750

SPECIAL CARE

スペシャルケア



毎秒100万回の超音波振動と温熱ヒーターでトリートメント成分が髪の内部まで浸透。いつものトリートメントをアップデートして、自宅でまるでサロン帰りのような仕上がりを叶える。ヤーマン　シャインプロ　全2種　¥27,500

HAIRBRUSH

ブラシ



ブラシ背面に通気穴「エアーホール」が配置されているから、湿気がこもらず清潔な状態をキープ。絡まった髪も整える。ウェットブラシ　パドルディタングラー　全2色　¥1,350



独自のブラシ構造で髪を早く美しくドライ。広い面で乾かせてロングヘアに最適。タングルティーザー　イージードライ ブローブラシ　ラージ　全3色　¥4,180／プリアップ

HAIR TOWEL

タオル



快適なヘアドライのために美容師さんが監修。手触りのいいマイクロファイバーが水分をぐんぐん吸収。ハホニコ　ヘアドライ マイクロファイバータオル　全4色　¥1,100



ドレッドヘアみたいなユニークな髪乾かし専用タオル。空洞の筒状マイクロファイバーを濡れた髪と一緒にもみ込むだけで髪の水分を吸収。西川　ぱすたお　全3色　¥3,850

HAIR OIL

ヘアオイル



ダメージ毛やエイジング毛をケアしながらなめらかに整える。思わず触りたくなるようなサラしと髪に導く。ケラスターゼ　ユイル クロノロジスト R　100㎖　¥7,150



ドライヤーやヘアアイロンの前になじませるだけでスタイリングが長続き。熱を味方につけ、ダメージ補修とツヤ感メイクも叶う。リファロックオイル　100㎖　¥2,640／MTG



.yell Liveって?

アイドルやタレント、アーティストがライバーとしてライブ配信する、夢を目指す全ての表現者のためのアプリ。リスナーはライブ配信者の配信中にコメントしたり、ギフトを送ったりして活動を応援することができます。

毎日全力投球の
彼女たちから目が離せない♡

気になるあのコの"可愛い"のヒミツ

ライブ配信アプリ「.yell Live」で開催された、ar誌面出演をかけた
レギュラーモデルオーディションで見事入賞を果たした5人が登場♡　夢を叶えるため、
日々自分磨きに余念がない彼女たちの、ハッピーオーラの秘訣に迫ります。

Photo:tAiki　Hair Makeup:Kato Shiho（PEACE MONKEY）
Styling:Funato Yui　Design:Minagawa Arika
Composition:Iseki Sayaka

「誰のためでもなく自分のために可愛くなる♡」
そのマインドを教えてくれたのが、arでした

ライバーNAME

ゆめの

高校生から欠かさず買っている私のバイブル、arに出られて本当に嬉しい！
普段はタレントやアナウンサーとして活動しているので、ライバー経験はなかったけど、
どうしてもarモデルになりたかったので今回、思い切ってオーディションに挑戦しました。
小さい頃から何かと人と比べられる環境で育ってきて、「人と違うこと＝ダメなこと」と
教えられてきたのですが、どうもそういう考え方になじめなくて…。だから、
「人は人、自分は自分、自分が好きな自分でいるために可愛くなる」というarのマインドには
すごく共感できたし、なんだか救われた気持ちになりました。今の私があるのはarのおかげ♡
私の夢を実現させてくれたリスナーの皆さまに本当に感謝です！

トップス¥5,800、ショートパンツ¥4,800／Olu.　インナー、ピアス／スタイリスト私物



常にポジティブ＝キレイへの近道！
一番大事なのはストレスを溜めないこと

ライバーNAME
みうみう

今回のオーディションに参加して、私の夢を一緒に掴もうとしてくれるスタンスのファンの方々がいてくれることって、本当にすごいことなんだなって実感しました。そんなリスナーさんたちが背中を押してくれたおかげで、私は入賞できたんだなって…心からありがとうを言いたいです♡　可愛い自分でいるために、ストレスフリーでいられるよう心がけています。普段から、嫌なことがあった時は思いっきり踊ったり、カラオケしたり、感動系の映画を観てば〜っと泣いたりして、即座にストレス発散！　そうすれば翌日にはモヤモヤもどこかへ行って、いつものハッピーな自分に戻れちゃうんです。

ワンピース¥14,960／ランダ　ピアス、リング／スタイリスト私物



ライバーNAME
ちぇり

写真の可愛さはもちろん、デザインの色使いや心に刺さるキャッチフレーズ…ページをめくるだけでテンションがアガる、憧れの雑誌・arに自分が載るなんて感動！自分史上最高な状態にしたかったので、1か月前から大好きなウーバーを禁止にして自炊に切り替えたり、筋トレをしたり頑張ってきました。モチベーションを上げるべく、最後はヘアとネイルのメンテナンスをして「よし、自分は今、可愛いんだぞ」っておまじないをかけて今回の撮影に臨みました。今回、自分の憧れの雑誌に載れたのはファンの皆さんのおかげ。一番に感謝しているので、たくさん見てほしいです!

ダイエットやケアを頑張るたびに、
〝可愛い〟に近づけるんだって
自分に言い聞かせてます

ニット¥1,790／神戸レタス　デニムパンツ¥23,000／ノーマジーンズブルー



好きな服を着ることが何よりも幸せ♡
だから日々のボディメイクも苦じゃないんです

ライバーNAME
まつり

無事、撮影を終えることができました(涙)。Y2Kも気になるし、古着も大好き♡夏はお腹を出したいし、秋はミニ×ブーツで脚も出したい…大好きな洋服を常にベストなコンディションで着こなしたいから、私にとってボディメイクはもはやファッションの一部。普段からトレーニングはしていますが、今回の撮影みたいに特に追い込みたい時は夜20時〜翌日の12時まで食べないプチ断食も取り入れてます。たまに食べちゃうこともあるけど、お菓子、カップ麺、ジュースだけはNGという絶対ルールを自分の中で決めてます(笑)。

トップス¥5,600／Olu.　オールインワン¥3,990／神戸レタス　ピアス／スタイリスト私物



推しの〝可愛いコ〟から刺激を受けることで
自分磨きのモチベーションをアゲてます

ライバーNAME
ひまり

TikTokをマメにチェックしたり、少女漫画を読んだり、常に〝可愛いコ〟を見つけて、その人のファッションやメイクを研究することで、自分磨きのやる気スイッチをONにし続けています。可愛くなるためにマネできるところはするのですが、結局のところ私は私。パーソナルカラーや骨格診断で自分研究も同時進行で頑張ってます。今回の撮影が決まってから、自分に自信をつけたいと思い、ジムに通ってダイエットして、5kg落としました。キレイになるのって本当に楽しい。arが発売になったら、友達や家族に自慢したいです！(笑)

シャツ¥4,990／イズントシー　スカート¥11,990／ランダ　イヤカフ、インナー／スタイリスト私物

ついて考えてみた！

**頑張って働いているし、贅沢もしていないはず…なのに、銀行口座の残高は「これだけ!?」と悲しくなってしまうような金額。
お金を貯めなきゃとは思うけど、いったいどうやって？
…悩めるar世代のため、資産運用アドバイザー＆俳優の崎本さんにお金について教えてもらいました！**

Text:Sagishima Suzuka　Illustration:Haraniku Tsuyako

みんなはどうなの!? ar世代、リアルなお金の実態

**同世代の女子たちはどのくらい稼ぎ、貯めているの？　気になるけど、友達には聞きづらい…。
そこで、国などが調査したデータをご紹介。自分の収入や預貯金の残高と比べてみて！**

みんないくら貯めている？

平均金融資産残高

30歳未満 女性 金融資産残高	**1,867,000円**
30歳代 女性 金融資産残高	**4,079,000円**

出典：総務省統計局「2019年全国家計構造調査」

30歳未満の独身女性の平均額は、だいたい200万円くらい。ただしこれは「貯金をすごく頑張ってる」女子の存在で数字が上がっているからで、多くの女子は90万円くらいです。

みんないくらもらってる？

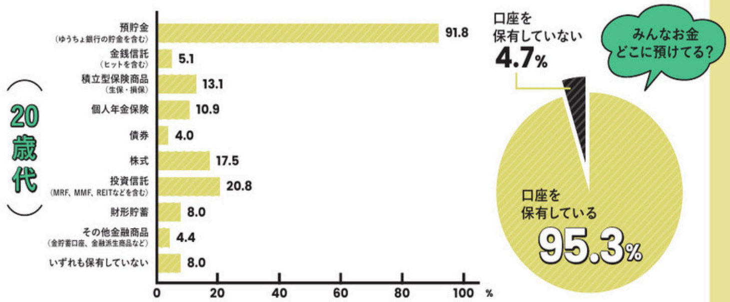
平均年間収入

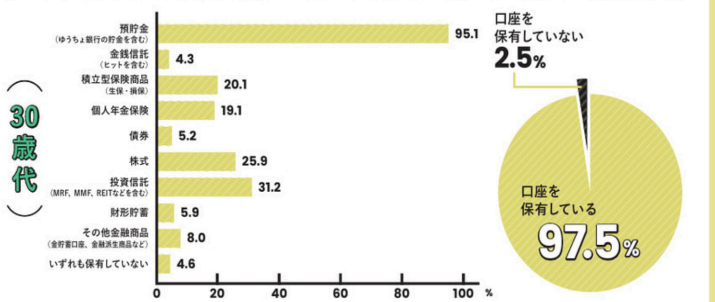
30歳未満 女性 単身世帯	**3,144,000円**
30歳代 女性 単身世帯	**3,629,000円**

出典：総務省統計局「2019年全国家計構造調査」

平均年収は、20代だと約310万円、30代だと約360万円。ただし、これらの数字は税や社会保険料込みの金額なので、実際の手取りはもっと少なくなります。







出典：知るぽると
「家計の金融行動に関する世論調査［単身世帯調査］(令和４年)」

20代では9割以上の人が銀行で預貯金をしているほか、約2割が投資信託などにトライしています。ただ、預貯金などをまったくしていない人もちらほら…。

「お金に関心を持つ第一歩となるのが、同世代がどのくらい貯めているか知ることです。これらの数字を見て、どう感じましたか？」資産運用アドバイザーの崎本大海さんは、そう呼びかけます。
ヤバイ、自分は世の中の女子より全然貯まってないかも…そう感じたならチャンス！　早速この特集を読んで、自分のお金ライフを見直してみましょう。ほんのちょっと気をつけるだけで、お金はぐぐっと貯まりやすくなりますよ。

<<<< 教えて！先生

やっぱり気になる ar的 はじめてお金に

俳優・資産運用アドバイザー

教えて!! 崎本大海さん





崎本大海さん

慶應義塾大学法学部卒業。6歳から子役として活動し、『闇金ウシジマくん』『科捜研の女』『クイズ！ヘキサゴンII』などに出演。2級ファイナンシャル・プランニング技能士。著書『もうお金で悩まない』（扶桑社）などを通じて、お金に関する情報発信を行なっている。

俳優として活動するうちに金遣いが荒くなって…

今、僕はファイナンシャルプランナーの資格を取得し、資産運用アドバイザーとして活動しています。こんな僕ですが、以前はお金に苦労していた時期もありました。

といっても、収入が少なかったわけではありません。むしろ逆で、俳優としていろいろな番組に出演して、収入は多かった方です。問題だったのは、収入の多さに舞い上がってしまい、お金を使いまくっていたこと。家賃26万円のタワマンに住み、芸能人仲間と一緒に夜遅くまで飲み歩き、帰りはタクシーを使って…。毎月70万～80万円を使いきっていました。

今思うと、周りの雰囲気に流されていたんでしょうね。その人が本当はどのくらいお金を持っているのか、自分も周りも本当に身の丈に合ったお金の使い方をしているのかわからないまま、雰囲気だけで「このくらい当たり前だよね」と安易にお金を使っていました。

気がついたら200万円の借金が

入ってくるお金をそのまま使いきっているうちはまだよかったんです。でも、20代後半になって、仕事が少しずつ減っていきました。収入も減るわけですが、「仕事はそのうちまた増えるだろう」と変に前向きで、生活スタイルはそのまま。

当然、お金が足りなくなります。仕方なく、消費者金融でカードローンを利用する、つまりお金を借りるようになりました。

初めて消費者金融の無人審査機で10万円を引き出した時には、本当に心臓バクバクでしたね。初舞台の時でもあそこまで緊張しなかった（笑）。最初はそのくらいカードローンを使うことは自分にとってハードルが高かったんです。それなのに、いつの間にか慣れてしまって…。消費者金融のATMから引き出すお金は借金のはずなのに、なんだか自分のお金を引き出しているような感覚になっていました。

同時に、クレジットカードでも、いくら使っても月々の返済額が同じ「リボ払い」を利用するようになって。カードローンもクレジットカードも「自分の財布」みたいな感覚で危機感もなく使いまくり、気づいたら、借金が合計200万円までふくらんでいました。

外車を乗り回し毎晩飲み歩いてた頃…







お金に目覚め学び始める

30歳になる頃には、借金をしすぎて、大きなお金が必要になっても消費者金融は貸してくれなくなっていました。「さすがにこれはまずい」と思い、そこで初めて自分が「借金をしている」事実と向き合ったのです。

まずは家族や友人からいったんお金を借りて、金利の高い消費者金融の借金はすべて返しました。友人にお金をきちんと返すため、俳優以外の仕事も始め、生活を見直しました。知人の会社の経理などを手伝ううちに、徐々にお金の仕組みもわかってきました。「もっと早くお金のことを知りたかった」とショックを受けた僕は、その後お金に関する勉強を重ね、ついにはファイナンシャルプランナーの資格を取得することになったのです。

今回の特集では、お金で大失敗をした僕だからこそわかる、「ここだけは！」というお金を貯めるためのポイントをお伝えしますね。



借金取り役をやっていた裏で、実は…



なんでお金のことを意識した方がいいの？



貯金や借金、投資など…お金に関する知識って、難しそうで避けたくなりますよね。でも、自分の夢を叶え、安心して暮らしていくには、やっぱりお金が必要。自分らしく生きるために、お金に関する基本的なポイントだけは押さえて！

お金がちゃんと貯まっていれば…

遊び、仕事、彼氏…、人生の選択肢が増える！

お金が増えてくると、目先のお金のためにやりたくないことをしぶしぶやる必要もなくなります。自信が出て、他人に流されず自分にベストな決断ができるようにも。付き合う相手の選択肢も増えます。しっかり貯めている男性は、付き合う相手にもお金を管理できる能力を求めますよ。

だまされにくくなる

SNSで「簡単にお金が稼げる」情報を見ると、「会社で働くのがバカバカしい」と思うかもしれません。ただ、そうした情報の中には、20代女子を狙った詐欺や悪徳なマルチ商法、闇バイトにつながるものも…。お金の知識があると、そういう罠に引っかかりにくくなります。

効率よくお金を増やせるようになる

お金が貯まらないのは収入が少ないから？　でも、月収が何百万円あってもまったく貯金できない人を、僕はたくさん見てきました。貯まらない最大の原因は、正しいお金の管理法を知らないこと。正しい管理法や投資法がわかれば、お金がぐんぐん貯まるようになりますよ。

お金を貯めるために…

まずは貯金の目標を立ててみよう！

なんとなく「貯めなきゃ」と思っているだけでは、お金ってなかなか貯まりません。「なんか仕事きつくて毎日しんどい。50万円貯まったから、自分へのごほうびで使っちゃお♡」などと、目先の誘惑に負けてムダ遣いをしがちです。

おすすめは、お金を「いつまでに」「何のために」「いくら」貯めたいのか、目標を決めること。「転職したいから、資格取得のためにスクールに通う。そのために50万円貯める」「一人暮らしを始めたいから、2年で100万円貯める」「結婚資金として28歳までに200万円」など、具体的な夢があれば、目先の誘惑に負けてお金をムダ遣いすることなく貯められるようになります。



私の目標

～～～～～～するために、

〇〇〇〇年〇〇月までに＿＿万円貯める！

そのためには、今から毎月＿＿万円貯める！

貯金するために何をしたらいい？

お金を貯めるためのコツは実にシンプルです。
「支出の金額を収入の金額よりも少なくする」
「毎月、決まった金額を積み立てる」「この2つだけ。
でも、この2つができていない…、実行する秘訣を説明しますね。
そんな人のために、

収入と支出を見直そう



貯金の第一歩は、自分のお金がどうなっているか把握することから。僕もそうでしたが、貯められない人って、そもそも自分が毎月いくら稼いでいくら使っているか、わかっていないことが多いんです。まずは銀行の通帳を見て、収入を確認しましょう。その額が、毎月使えるお金の上限です。

支出については、1か月分だけでもいいのでクレカや○○ペイの利用明細をチェックしてみましょう。何にいくら使っているかだいたいわかります。クレカや電子マネー、現金など、いろんな方法でお金を使っている場合は、家計簿アプリを使うのもおすすめです。

なお、利用明細や給料日前に口座のお金がなくなってカードローンやクレカ払いに頼ってしまうという人は、自分の借金の残高の合計も確認しましょう。



「マネーフォワード ME」等の家計簿アプリはレシートを撮影するだけで支出の記録ができて便利。銀行口座やクレカと連動させると、お金の流れがさらに把握しやすくなる。

お金の使い方を見直そう

クレカや○○ペイの利用明細、家計簿アプリで記録した1か月分の出費の内容を見ると、「こんなことに自分はお金を使っていたの？」と驚く項目があるはず。まずはそこから節約してみましょう。僕の場合は、リボ残高の利息、年間200万円も使っていた洋服代、飲み代、タクシー代、コンビニでの買い物代が節約のターゲットになりました。

借金をしている人は、カードローンやリボ払いの返済から急ぐことをおすすめします。明細を見ると、金利がだいぶ高くついていることがわかるはず。

たとえば…

コンビニやカフェ

会社の行き帰りにフラッと立ち寄り、おやつや飲み物を買うくせがついている場合は注意。コンビニやカフェは魅力的な商品が揃っていて、たいして必要がなくても、お金を使いたくなるような誘惑であふれています。平日に毎日500円ずつ使えば、それだけで月約1万円の出費になります。

知らないうちに借金がふくらむ「リボ払い」

クレジットカードの支払方法には、「一括払い」や「分割払い」のほか、いくら使っても毎月の支払額が同じ「リボルビング払い（リボ払い）」があります。このリボ払い、月々の支払いが一定額で抑えられるので、たくさん使っても自覚しにくく、そのぶん支払い期間が長期化して手数料（金利）がかさみがちなので注意。クレカで払う際は、手数料がかからない「一括払い」がベストです。なお、初期設定が「リボ払い」になっているクレカもあります。自分のカードはどうか、明細などで確認しておきましょう。

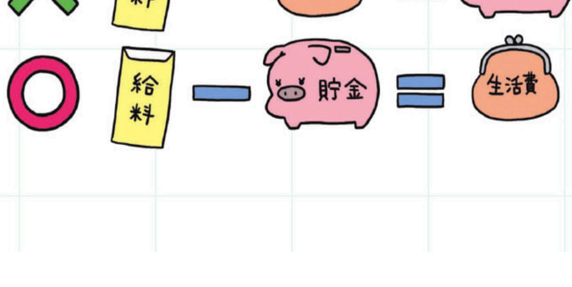
＼面倒くさがり屋さんこそおすすめ！／

先取り貯金をしよう

すべての女子におすすめしたいのが、給料が出たらまず貯金を確保して、残りのお金で過ごす「先取り貯金」という方法です。人間、「お金はこれだけ」と思えばなんとか頑張ってしまうもの。「節約して、残ったら貯める」方法より、確実に貯まります。

ただ、お金を普段使っている口座に残しておくと、使ってしまわないか心配ですよね。おすすめは、貯金専用の口座にお金を移しておくこと。給料日に自分でやってもいいのですが、それだとうっかり忘れなどで長続きしません。会社に財形貯蓄の制度があるなら、金利が有利なことも多いので利用しては？制度がない場合は銀行に申し込んで、自動的にお金を定期預金に回してくれる自動積立定期などをするといいでしょう。

毎月の貯金額は、無理のない金額を設定して。お金が足りなくなって借金するようになると、本末転倒です。



投資でお金を増やしたい！
注意点はある？

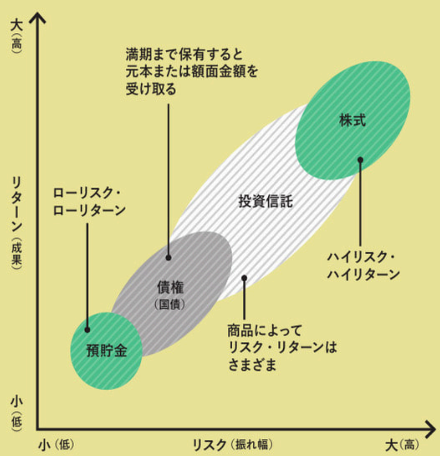
収入もなかなか増やせないし、物の値段がぐんぐん上がっていく中では節約にも限界が。
だったら株などに投資してお金を増やしてみたい。…その考え、アリです!!
ただし、投資にはさまざまなリスクがあります。それを知ったうえで投資にチャレンジしましょう。

株など〝儲かりそう〟なものは損をする可能性も！

投資をする前にまず知っておきたいのが、「リスクとリターン」という言葉です。「リターン」とは、株や投資信託などの金融商品を買って、運用した際の収益(儲け)または損失のことです。購入した金融商品が値上がりしてから売ったり、金融商品を持ち続けることでたくさんの配当(利息のようなもの)がもらえれば儲かります。逆に狙いが外れて値下がりすると損になります。「リスク」は、この損したり儲かったりする可能性の大きさを指します。

一般的に、株式など高いリターンを狙える金融商品はリスクも高くなります。「ハイリスク・ハイリターン」というわけです。損をしたくない時は、預貯金など「ローリスク・ローリターン」の金融商品を選ぶことになり、その場合、大儲けはできません。

リスクとリターンの関係



※一般的なイメージであり、すべての金融商品があてはまるものではありません
※崎本さん著書より

まずは「200万円貯金」を目指しながら投資の勉強を！

「投資でひと儲けしよう！」と焦ってはダメ。たとえば、全財産で株を買ったとします。その企業の株価が暴落している時に、病気やケガで入院することになり、高い医療費が必要になったら…？　値下がりした株を泣く泣く売るか、株は持ったまま借金をするか、選ぶことになってしまいます。

また、元手になるお金が数十万円の場合、ハイリスクを覚悟して株を買っても、得られる儲けは数万円程度…ということも。

投資をやるなら、減っても困らない余裕資金でやること。自分や家族のための生活費をつぎ込まないこと。そういう意味では、投資は貯蓄額が200万円くらいになってからスタートするのがおすすめ。貯まるまでは、投資に関する本を読んだり、セミナーを受講したりして、しっかり勉強しておきましょう。実家暮らしである程度リスクが覚悟できる立場なら、「月3万円の先取り貯金のうち、勉強も兼ねて1万円を積立系の金融商品に回す」のもアリだと思います。



初心者は新NISAをチェック！

＼＼新NISAってナニ!?／／

✦投資で儲けても非課税に

通常、株式や投資信託などの金融商品に投資をして、これらを売って利益が出たり配当を受け取ったりすると、約20%の税金がかかります。しかし、NISA(少額投資非課税制度)はこれらが非課税になります。投資をするならまずはNISAを利用しましょう。

✦現行制度は今年の年末まで

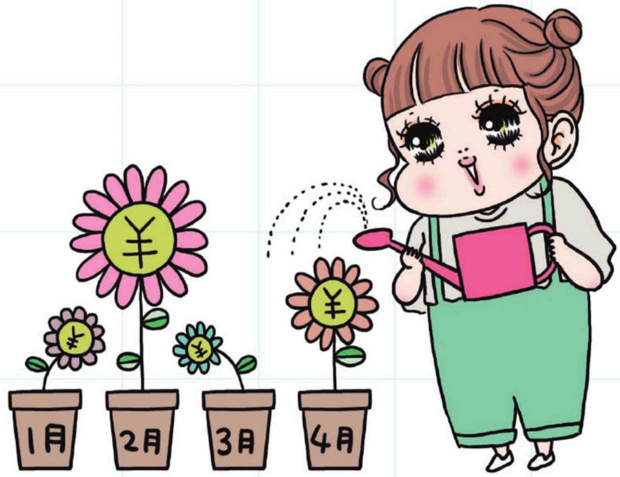
これまで、NISAは投資信託を毎月こつこつ積み立てるタイプの「つみたてNISA」と、好きなタイミングで株や投資信託を売買できる「一般NISA」の2種類があり、どちらかを選んで利用していました。

✦2024年からは制度「新NISA」がスタート

非課税となる期間が無期限化したり、口座開設期間の期限もなくなるなど、より充実した内容になる予定です。

✦新NISAは「つみたて投資枠」と「成長投資枠」が併用可能

初心者は、つみたて投資枠で毎月こつこつ投資信託に投資していく方法がおすすめ。「投資先」や「投資する時期」を分散することで、リスクを抑えることができます。



＼＼iDeCoもいいって聞いたんだけど？／／



ar世代の方々にはおすすめしません

iDeCo(イデコ)は個人型確定拠出年金という制度。①掛け金を自分で決めて積み立てる、②どの金融商品で運用するか自分で決める、③運用したお金は60歳以降に年金や一時金として受け取り、受取額は運用成績しだい、というものです。

NISAと同じように、運用益などに税金がかかりません。また、所得税や住民税を計算する際、掛け金の全額を所得から差し引けるので、そのぶん節税になるのも大きなメリットです。

ただし、いったん加入したら、原則として60歳になるまでお金を引き出すことができないという点が大きなデメリットです。そのため「個人事業主である」「ものすごく儲かっていて節税したい」という人以外には、おすすめしません。

生命保険はどうしたら？

社会人になると生命保険などの勧誘が増えて、入った方がいいのか悩みますよね。基本的には、生命保険は「自分が亡くなると、金銭的に困る家族がいる」人が加入するもの。なので、ほとんどの独身女性には不要です。結婚して共働きになり、子どもが生まれたら検討するとよいでしょう。医療保険や個人年金については、公的な医療保険制度や年金制度について調べたうえで、それでも不安があるなら加入を検討しましょう。

副業で儲かったら？

副業で得た所得(副業収入から経費を差し引いた金額)が20万円を超えたら、確定申告が必要になり、場合によっては追加で所得税や住民税を納めることになります。そしてそれと同時に、会社に副業のことを知られることに。副業をする場合は、自分の会社は副業がOKかどうか確認しておきましょう。

SNSに送ってくれた

トホホ…なお金の失敗談をご披露！

※失敗談の投稿は成功談の3倍！
みんな困ってるのですね…。

お金に余裕があるわけでもないのに
よく勉強もしないで株に
挑戦してしまい結局うまくいかず…。
余裕ある時にすべきでした。

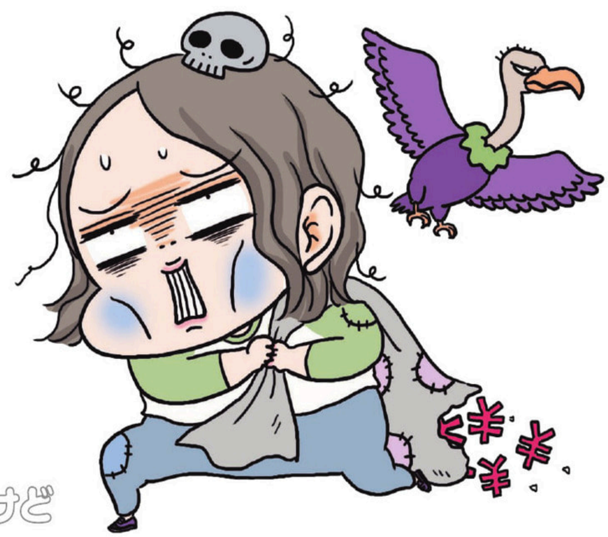
33歳・営業

某テーマパークに遊びに行くたびに、
絶対にその日しか使わない
かぶりものやカチューシャを
買ってしまう。
（次にはまた別のものを買ってしまう）
その時、楽しいからいいのか…!?

24歳・web関係

毎日、通勤前やランチ後にコーヒーを買ってしまういわゆる〝ラテマネー〟は、怖くて計算できません。

26歳・会社員



整形費用などで気づいたら70万円くらい使ってしまったことがある…。

21歳・パート

ECサイトは
当たりもあるけど
失敗も多い。
届いたら写真と違って布地がペラペラだったり、
参考にならないモデルの体型につられて
サイズで失敗したり…。
返品も面倒なので、タンスの肥やしになってます…。

20歳・大学生

リボ払いをよく知らずに設定して
毎月使っていたら、支払いがエンドレス😭
最終的に全額一括払いをしました…。
当たり前なことだけど、
リボ払いは利息がもったいないし、
自分で毎月一括で払える分だけの
買い物をすべきと実感！

24歳・事務

アパレルの展示会で可愛さに興奮して
たくさんオーダー。手元に届くのも
支払うのも忘れた頃なので、
過去の自分の無計画さをいつも恨みます。

30歳・ライター

ガチでリアルな読者のお財布事情

ar読者が成功した節約術・貯金術

ムダ遣いしないように
とにかく家に引きこもる！
21歳・パート

スマホを格安キャリアに乗り換えたら、
毎月の料金が1万円⇨3000円に下がりました。
不便は感じてないので大正解！
28歳・アパレル

社会人になってつみたてNISAを始め、会社では財形や確定拠出年金、持株を利用。やっぱり先取り貯金が一番確実です。
25歳・販売

毎月お金を引き出した時にもしもピン札があったらタンス貯金。空き巣は怖いけど、ご祝儀などの時に慌てておろしにいかなくてよいので、結果的にはよし。
36歳・飲食



つみたてNISAは毎月着実に増えているので安心してます。
もっとお金を増やしたいけど、リスクのある投資や危なそうなネズミ講には引っかかりたくなくて勇気が出ない。
24歳・事務

衝動買いをしないよう、欲しいと思っても1日寝かして考える。だいたい次の日になると欲しいと思わなくなる。
24歳・会社員

会社が入金口座を2か所まで登録できるので、普段の給料用口座は生活費に、積立とボーナス用の口座は手をつけずに貯金！
毎年100万円は貯まります。
33歳・サービス



M 3.6
electron treatment
armada style
for Salon
Professionals
200mL
2021
P4.3
electron treatment
armada style
for Salon
Professionals
200mL
2021
このトリートメント
やばみ。
electron treatment
armada style
for Salon
Professionals
2021



比留川 游の Music Addict! vol.19

夏の音楽フェスを通して「やっぱりNo Music,No Life…！」と音楽熱がますますヒートアップしている人も多いのでは？　夜風が気持ちいい9月も外で音楽とともにChill Outしましょ♡

Special Thanks:tAiki(photo)　Design:Minagawa Arika

我が家のバルコニーでのんびりしながら聴きたいです☺

Yu's Pick

「baby shred」Luna Li



韓国系カナダ人アーティスト。
ギターやハープなどを自身で演奏できちゃう、マルチプレイヤー。
Spotifyのおすすめで知ったのですが、ドリーミーでフワフワと浮遊感漂う
インディーポップは、聴き心地がとーってもいい。
そして、ファッションセンスも抜群で、お顔がとっても可愛いのです。
「baby shred」は、楽器の心地よさとリズムが感じられる曲。

朝、部屋の掃除をしながらゆるゆる聴くのが合いそう…！

Yu's Pick

「Morning Matters」Yazmin Lacey

イギリス・ノッティンガム出身のネオソウルシンガー。
DJ兼レコードレーベルオーナーとして世界的に有名な
ジャイルス・ピーターソンからも
「UKが誇るべき素晴らしいシンガーソングライター」と言われていて
盛り上がりを見せているUK新世代ジャズ、ソウルシーンで
最も注目されているアーティストなんです。
ソウルフルな歌声は聴いていて、圧巻！　とにかく、カッコいいです。
今年ビルボードでライブしていたのに、行けなくて残念でした。
またすぐ来日してくれないかなと期待しています♡

Profile

ため息モノの美肌&ビジュアルと、気負いのないラフな人柄で、読者にも撮影スタッフにもファンが多い超人気モデル。音楽通が一目置くほど、あらゆるジャンルに精通。

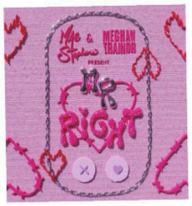
Let's try Spotify!

游の推し曲は今すぐココで聴ける！
Spotifyアプリさえあれば、無料会員でも今すぐ聴ける！アプリを立ち上げる>検索アイコンをタップ>右上のカメラマークをタップしたらこのコードを読み込むだけ！その他も話題&コアな全曲が無料で聴けちゃいます。

Check it out！ 「baby shred」Luna Li

Check it out！ 「Morning Matters」Yazmin Lacey

ar's choice – New release



「Mr Right」
Mae Stephens,Meghan Trainor
Universal International
配信中

メジャーデビュー曲「If We Ever Broke Up」のパロディMVが日本でも制作され、世界中で一躍時の人となった彼女。今作は憧れのM・トレイナーとの共作が話題。ポップでキャッチーな二人のセンスが光る♡



『The Loveliest Time』
Carly Ray Jepsen
Universal International
¥2,750

ジャパンツアーも大盛況だったカーリーから早くもニューALが到着。前作『The Loneliest Time』に収録しきれなかった曲を再構築。孤独を経験したからこそ感じ、学んだ愛などあたたかな世界観が広がる一枚に。



「Rock Steady」
Girls²×iScream
Sony Music Labels
¥1,320

ともにLDH所属、人気上昇中のガールズグループ同士が初めてコラボしたスペシャルな楽曲がリリース。友情と強い絆を綴った歌詞やパワフルな歌声は同性ウケ必至。次世代を担う11人から目が離せません！



「Jurassic」
NIKO NIKO TAN TAN
NIKO NIKO TAN TAN RECORDS
配信中

音楽、映像、アートなどトータルで手掛けるクリエイティブミクスチャーユニット、ニコニコタンタン。感度の高い人の間では既に有名で、フジロックにも出演。耳心地のよいロックサウンドはar世代にも推し。


INNER BEAUTY
Esthe Pro Labo®
for esthetic professional use
PROTEIN NATURA
GRAN PRO.
TRIPLE CUTTER
β-GLUCAN
PLACENTA VIS
KRILL OIL
PROTON
GRAN PRO.
TERRA VITA
FLORA BALANCE EX
数々の実績を持つプロユースの
インナービューティプロダクツで美肌・ボディメイクを。
Esthe Pro Labo®は、体の内側から美しさを追求する「インナービューティブランド」。原材料選定から一切妥協しないインナービューティプロダクツで、健康な美しい体へ。
全国の「正規取扱店」または「エステプロ・ラボ 直営店」でお買い求めいただけます。
品質評価 第1位
顧客満足度 第1位
人気 第1位
インナービューティブランド
調査方法:インターネット調査／調査期間:2019年3月11日〜15日／調査概要:インナービューティブランド10社を対象にしたサイト比較イメージ調査／
調査対象:全国の20代〜50代の男女 1034名／アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ
お近くのインナービューティサロンの情報は公式サイトから
インナービューティサロン エステプロ・ラボ
エステプロ・ラボ 銀座
エステプロ・ラボ 札幌
エステプロ・ラボ 心斎橋
エステプロ・ラボ 銀座Ⅱ
エステプロ・ラボ 京都
エステプロ・ラボ 神戸
エステプロ・ラボ 青山
エステプロ・ラボ 名古屋
エステプロ・ラボ 博多
エステプロ・ラボ 渋谷
エステプロ・ラボ 梅田
エステプロ・ラボ 天神
エステプロ・ラボ 六本木
エステプロ・ラボ 難波
お問い合わせ
株式会社 プロラボ ホールディングス
〒108-0073 東京都港区三田3-7-18 THE ITOYAMA TOWER 7F
TEL 0120-911-854 営業時間:平日 AM9:30〜PM6:30
Eメール info@esthepro-labo.com
URL https://www.esthepro-labo.com/
エステプロラボ
@estheprolabo
@estheprolabo_official
サロン専売
プログレード認定品
本製品は正規取扱店での対面カウンセリングを経てお使いいただくサロン専売品であり、施術効率サポートを目的としています。

松居大悟の三大欲求の向こう側

人間の"欲求"って３つでおさまる?
その先には…?
そんなことを、時には真面目に、
時には笑ったり泣いたりしながら!?
松居大悟が考える連載です。



Illustration:
bob a.k.a enchan
Composition:
Kamakura Hiyoko

●映画監督・ゴジゲン主宰
松居大悟

監督した映画『優しいスピッツ』公開中。
J-WAVE『JUMP OVER』毎週水曜26〜27時。
Twitter/Instagram→@daradaradayo

第37欲

せっかくなら、夏の日射しに飲まれたい㊙

今年の夏は暑い。毎年ボジョレー・ヌーボーみたいに今世紀最高だとかなんとか言うけど、この30年で一番暑い。

僕は僕で、今、西日本で撮影中なので、太陽の赴くままに黒コゲになっている。だが、それが心地いいというのは、少しだけある。海に行く予定も花火大会の予定も、思い出せないぐらい行っていない。テレビで中継される花火大会の喧騒は、フィクションのようでSNSをぼんやりと眺めている。

そのせいもあってか、「日に焼けている」という事実は、少し嬉しいものがある。何もなければ家にこもりっきりの自分にとっては、外で太陽を浴びている、浴びざるを得ない、という状況が非日常なのだ。「焼けてますね〜」と言われると嬉しい。

同業者の今泉力哉監督は、夏の撮影は暑くて嫌だ、冬が好きだ、と言っていた。その反対に僕は、冬の撮影が嫌いで、夏が好きだ。冬は外に出たくないので、できるだけ舞台や編集などの仕事を入れるようにしている。それでも、室内で暖房つけたら乾燥するし、唇はガサガサするし、動いてないのも寒いけど動きたくない気持ちの方が勝る。寒いと頭が回らないし、何を着たらいいかわからないし、着ても着ても寒いし、脱ぎ着に時間かかるし。芝居を見る余裕もない。冬は、夜が早いのだけが好きだ。

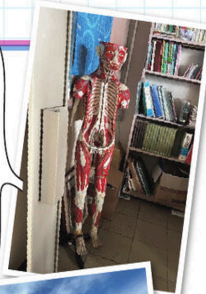
夏は服装を考えることが少なくて、汗をかいて水を飲むのが心地いい。そして何より、日差しが気持ちいい。引きこもっていた青春時代を取り返している気分になれる。撮影中に熱中症になって記憶を飛ばしたことがあるくせに、そんなことなかったみたいに、なんでもない時に帽子を脱いで日差しを浴びるのが好きなのだ。不思議な欲求なのかもしれない。日差しを浴びると気分が落ちないって言うし。セロトニン万歳。必要以上に汗で白くなった帽子を脱いでしまう。

なんだか夏の撮影には、コントロールできない雨風などの天災の強さ、戦争とか死の匂いというか、終わりの匂いがするのだ。そして、汗や陽炎というこの時期しか見られない、人間と地球の化学反応。時間の有限性を感じざるを得ない、その瞬間を閉じ込める作業。

今撮っているのもまさにそうで、夏のこの町の、今しか映せない役者や景色を切り取る。そんな愛しい過去を追いかけるような物語だ。初めてのファンタジーなのでドキドキしているが、僕にできるのは、人の細やかな奥行きや、日々の小さな愛しさを見つけることだ。

そんなこんなで夏にワクワクしてしまっていて、少し寂しいのは、「今暑いということは、これから、暑くなくなっていく」という、謎のマクロ視点が働いてしまうことだ。夏休み最終日の儚さが永遠に続く感じ。きっと焼けるこの肌も、数ヶ月したら何もなくなってしまう。

ちょっと8月31日みたいなエモさを書いてしまった。とりあえず撮影がんばります。みんなも生きるのがめんどくさくならないように、それなりに息抜きして、美味しいもの食べてください。紅ショウガはさっぱりしていいよね。





今、西日本で撮影中です。
人体模型はいつだってドキドキするし、
スタッフはいつだって信頼感がすごい。
台風が来そうだけど、台風も味方にする。





広島県福山市「ともんちゃ」のオムかつ。
ケチャップライスのケチャップ感が強くて嬉しい。
東京の飯田橋「高はし」の高菜麺。
最近、高菜が熱い。高菜よ夜空を走れ。





下北沢で『優しいスピッツ』舞台挨拶。
新宿で『ちょっと思い出しただけ』上映。
フランス公開されたけど、ポスターの
海外から見た東京感、がすごい。

フェムテックで心と身体を愛でる

mEdel PV好調！



「働きながら子供を産むって大変なこと?」
「私の生理痛、変じゃない?」

多くの女性が自分の健康や性に
何かしらの不安を抱えながら
働いていると思います。

そしてそれは忙しい毎日の中で
病院に行くまでもない、
誰に相談していいかわからない、
そんな理由で後回しにされがちです。

でも本当は、スキンケアやヘアケアをするのと同じように
カラダの内側や心のケアをしてほしい。
自分を愛でてほしい。
「mEdel」は、そんな思いから誕生したメディアです。

Instagram
@medel_mag
もフォローしてね

「ar」で自分を愛でることを大切にしてきた
私たちだからこそ
伝えられることがあると信じています。



おかげさまで大好評♡

おかげさまで 900万PV！

arwebがよりパワーアップ!!

毎日更新しているarwebはもうチェック済み？
もっと可愛く、もっと便利に、そして女性特有のお悩みに寄り添えるように…。
今まで以上にarの世界観に浸ることができるので、本誌と同じくらい愛してください！

point 1 ☑とにかくバズる！ オリジナル記事が面白い

最旬のメイク＆ファッション記事はもちろん、タレントのインタビューや、占い・恋愛指南などarwebでしか読めない記事が盛りだくさん。バラエティ豊かな連載陣にも要注目！



初代バチェロレッテ・福田萌子さんが恋愛のお悩みに回答



当たると話題！ MBTI診断♡



話題のダイエット・美容法の #やってみた 記事も充実



point 2 ☑なりたいヘアがもっと見つかりやすく♡

人気サロン発の1000を超えるヘアカタログが写真で楽しめるようになりました！ スワイプで自分の気になるヘアをスイスイ見ることができます。髪型に迷ったらarwebを見て。

TOPにもおすすめヘアをピックアップ



point 3 arweb限定！ ☑armoreって知ってます？

arwebでもarの世界観を楽しんでほしい、そんな思いから作られた縦型コンテンツ"armore"は、毎月女の子のリアルな気持ちに寄り添って、特集記事を発信。美ビジュアルとar girlが書くリアルな記事が人気です！



point 4 ☑マンガコンテンツも充実

arwebでしか読めない連載マンガから話題のバズりマンガの紹介など、面白い作品がよりどりみどり。思わずキュン♡としちゃうような甘酸っぱい恋愛系、SNSの光と闇を描いたハラハラドキドキな作品…あなたはまず、どれを読む？



あなたの♡がなくても

27歳、橘カレンは、"地方の可愛い女の子"から脱却するべく東京で努力を重ね、インフルエンサーとして一目置かれる存在に。一見キラキラして見えるSNSの世界だが、その裏側にはフォロワー数、いいね数など、数字に追われる闇の世界があって…。



占いちゃんは決めきれない！

占井マコは、相談者の質問にびしっと「決めきる」ヒントを教える人気占い師。だけど家に帰れば、自己肯定感低めな一人の乙女で…。「仕事も恋愛もこのままでいいの？」人生を"決められない"女子たちに向けたラブコメ漫画。



きゅんするだけじゃ付き合えない！

「一番大好きな人と結婚する！」をモットーに仕事に恋に奮闘する"ちい"と、誰もが羨む美貌でたくさんの男子から誘われるものの、恋愛に無頓着な"たま"。対照的な2人のデート、あなたはどちらに共感する？ それぞれの恋の行方も見どころ♡

arweb はコチラ♡

ar



藤原 樹 ファースト写真集

MYSTERIOUS

好評発売中

クールな美貌と、思わず見惚れるしなやかなダンス。
THE RAMPAGEの人気パフォーマー・藤原 樹の初の写真集が発売！
石垣島の大自然で解放する自分史上最高の肉体美と、ミステリアスな素顔の秘密。
無防備な笑顔も、ドキッとする色気も、胸に秘めた熱い思いも！
さらに愛猫マースとのラブラブ自宅撮影も収録。知ればもっと好きになる、
等身大の魅力を詰め込んだ、藤原 樹に溺れる一冊です♥

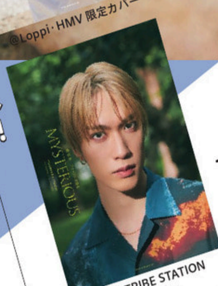
限定カバーもお見逃しなく！



楽天ブックス限定カバー



@Loppi・HMV 限定カバー



EXILE TRIBE STATION
限定カバー

￥2,980（税込）
撮影：三瓶康友
総ページ数：144P
判型：B5判
発行元：主婦と生活社


Pearl White
垢抜け笑顔
輝く白い歯
製薬会社と開発した、歯を白くする
ホワイトニングシリーズ 薬用パールホワイト
公式アンバサダー
AKB48卒業生 前田亜美
@cosme
メンバーの約99%
が★4以上の高評価
集計期間：
2021/11/01〜2022/10/31
第1位
@cosme
パールホワイト プロ シャイン 40g/120g
医薬部外品・ホワイトニング ハミガキ
パールホワイト プロ シャイン PG 40g/120g
医薬部外品・ホワイトニング ハミガキ
パールホワイト プロ EX+mini 10ml
医薬部外品・ホワイトニングジェル
パールホワイト プロ EX+ 30ml
医薬部外品・ホワイトニングジェル

ニッポン全国 Close up! Hair Salon

6大都市 クローズアップヘアサロン
北海道・栃木・東京
高知・福岡・佐賀

FUKUOKA

violla color
ヴィオラカラー

憧れの外国人スタイルが叶う♡
季節に合わせたイメチェンもプチプラで



北九州市内に5店舗を展開する美容グループの「Palet 井堀店」が、よりデザインカラーに特化したメニューを加えてリニューアル。充実したカラーメニューはもちろん、ダメージを大幅に抑えたうるツヤ厳選トリートメント等、幅広いメニューが好評です。 北九州市小倉北区井堀3-23-18 ℡080-9068-3664 ㊚9:00～19:00 ㊡第2,4月曜 @violla9150 [スタイリストアカウント]@viollaaoi https://www.palet-violla.com 🔍violla color



スタイリスト 青井 綾乃さん

TOKYO

FORTE NEXT原宿
フォルテ

原宿からクリエイティブな
カラーデザインを発信



モデル・タレントからも大人気！自社開発パールプラチナ髪質改善トリートメントは、ナノテクノロジーとパールエキスの力で、髪の傷みを修復しキラキラな艶としっとりとうるおいのある髪へと仕上げます！ 渋谷区神宮前6-6-6 穏田1stビル201 ℡03-6427-7359 ㊚11:00～20:00、土・日・祝10:00～18:00 ㊡火曜 https://www.forte-group.jp 🔍Forte 原宿



スタイリスト 浅川 奈々さん

HOKKAIDO

Dali by quattro
ダリーバイクアトロ

コロナ対策・消毒・マスク着用徹底の
少人数プライベートサロン



札幌の人気サロンで実績を積み上げたスタイリストが昨春、満を持して新店舗OPEN！トレンドを抑えた最旬ヘアはもちろん、年齢問わず幅広い層に対応できるスタイル創りが魅力です。その場の仕上がり度はもちろん、家でのケアやスタイリング方法もバッチリ！！ 札幌市白石区東札幌2条5-6-10 エステラ東札幌 ℡011-827-7541 ㊚10:00～17:00 ㊡木曜 🔍Dali 白石店



代表 木村 聡志さん

TOCHIGI

美容室 siiqa
シーカ

新規の方も大歓迎！
少数精鋭のプライベートサロン

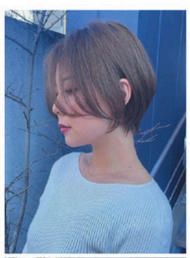


高い知識と技術を持ったスタッフたちが最高のスタイルをお届け！幅広い商材を取り扱い、貴女の髪質や好みに合わせて最適のモノを提案してくれます。オススメはハイライトからトレンドカラーまでバリエーション豊富なカラー！！★元気で明るいスタッフ募集中！ 那須塩原市緑1-8-79 ℡0287-55-1271 ㊚9:30～19:30 ㊡不定休 🔍siiqa 栃木



スタイリスト 長谷川 実涼さん







20代30代の大人女性からの
圧倒的な支持率を誇るサロン

KOCHI

Bloom
ブルーム

県外県内有名サロンで培った高い技術×一人ひとりに合わせたベストなスタイルを提案、再現出来るカウンセリング力。やわらかい質感になれると話題の酸性ストレートやCOTA・Oggi Ottoトリートメントメニューにご満足頂いております。

Menu

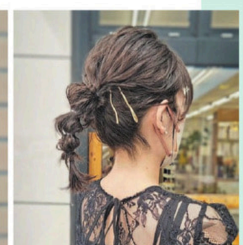
「カット(S・B込)」¥4,070
「カラー(S・B込)」¥6,050
「パーマ(C込)」¥8,800～
「フロント縮毛」¥3,300～
「Oggi Ottoトリートメント」¥3,850～



スタイリスト 山口さん

高知市栄田町3-7-2 ℡088-802-5511
㊚10:00～20:00 ㊡月曜
https://beauty.hotpepper.jp/slnH000403700
🔍Bloom 高知







いつまでもキラッとした
美しい女性でいるために…

SAGA

Her's hair
ハーズヘアー

豊富な実績と確かな技術で一人ひとりの骨格・顔型に合わせて仕上げる骨格矯正カットが好評！その他、ブリーチなしでも出来る透明感のあるカラーやイベント時にはパーティヘア(お呼ばれヘアセット¥4,400)にも対応と、幅広い"美"を提案しています。

Menu

「カット」¥4,180
「カラー(S・B込)」¥7,700～
「パーマ(C・S・B込)」¥11,000
「縮毛矯正(C・S・B込)」¥17,600～
「髪質改善トリートメント」¥11,000～



スタイリスト 江口 亜矢さん

神埼市千代田町境原23-3 ℡0120-802-488(予約優先)
㊚10:00～18:30、日9:00～17:30
㊡月・第1日曜・第3火曜
https://www.hers-hair.com

略字 C…カット S…シャンプー B…ブロー Produced by bunka adic ⟨PR⟩

Trend Topics no.1

P

このマークがついた商品は、
読者プレゼントがあります。
当選者の発表は、商品の発送をもって
かえさせていただきます。



カールシェイプクリーム3名様 P

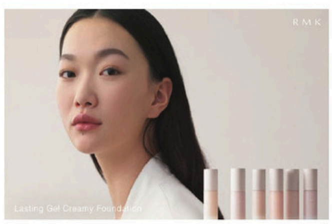
あなたらしさを、環境にも配慮したアイテムで表現

ピュアな処方で、自分らしい"不完全さ"を楽しむスタイリングシリーズが、ヴィーガンヘアケアブランド「オーセンティック ビューティ コンセプト」から9/14に誕生！　ヘアスプレーやポマードなど全5種のアイテムは、全て環境にも配慮したジェンダーフリーのヴィーガン処方。エフォートレスでつくり込みすぎない無造作な質感スタイルが、あなたらしさをより際立たせる。ヘアフレグランスのように豊かに広がる香りで心も同時に満たしてくれる♡　㊐ヘンケル コンシューマーブランド　☎03-3472-3078



「下地ひとつでガラリと印象が変わる」を実感

光を操り、ツヤ美肌と小顔印象が同時に叶う毛穴レス小顔下地"マキアージュ ドラマティックフォルミンググロウベース"（30g／￥3,300［編集部調べ］）が、「マキアージュ」からデビュー！　透けるような血色感を生みながら、ツヤと陰影の立体効果で引き締まった印象へ導く。さらに、肌引き締め成分&保湿成分が配合されていることにより、塗っただけでキュッと洗練された雰囲気に。マスクによる毛穴の開きやたるみに悩む人、マストバイです。㊐マキアージュお客さま窓口　☎0120-456-226



しっかりつくり込んでいるのに、リアルな肌へ

「カバーしているのに、透明感」「つくり込んでるのに、リアル」そんな願いを叶えてくれるのが「RMK」から新たに発売になった、ラスティング ジェルクリーミィファンデーション（9色、30g、SPF19～23・PA++／￥6,050）。ジェルならではの気持ちよさで、フロストマットな肌へ。驚くほどのカバー力でつくり込まれた肌を演出しながら、透明感あふれるリアルな肌に仕上げます。汗や皮脂でも崩れにくく、ヨレやくすみを防いで美しい塗りたての質感を一日中キープ。㊐RMK Divison　☎0120-988-271



お腹まわりが気になる人、今すぐ試してみて！

なかなか体重が落ちない…、お腹の脂肪がちょっと気になる…などのボディ悩みを抱えるあなたにこそ飲んでほしいのが、スマリズム（62粒入り／￥4,100）。葛の花由来イソフラボンには、肥満気味な方の体重やお腹の脂肪、ウエスト周囲径を減らすのを助ける機能が！　さらに、有胞子性乳酸菌を配合することで生きた菌を腸まで届け、便通の改善も報告。1日2粒を目安に摂取することで、ずっと悩まされていたボディ問題をスルッと解決してくれるかも!?　㊐DMJえがお生活　☎0120-3889-86



誰もが憧れるジュエリーブランドの新店がオープン

スイスのラグジュアリーウォッチ&ジュエリーメゾン「ショパール」の国内11店舗目となる直営店、「ショパール ブティック ジェイアール名古屋タカシマヤ」がオープン。1860年の創業以来、最先端技術をいち早く導入し進化し続けてきたショパールは、サステイナブルな活動にも貢献。80%のリサイクルスティールをウォッチに使用するなど、環境にも配慮した製法でこれまで以上の魅了をお届け。ラグジュアリーな店内も要チェック。㊐ショパール ブティック ジェイアール名古屋タカシマヤ　☎052-566-8738



ミネラルコスメブランド「SUIKO」に熱視線

メイクアップアーティスト・牧野裕大氏（vierge所属）監修のコスメブランド「SUIKO」のAWコレクションが可愛すぎて目が離せない♡　あなた自身が持つ本来のオーラを、異なる質感や光のレイヤードで引き出してくれる。ミネラルマルチアイパレット（2種／￥3,740）は、単色で抜け感、レイヤードで奥行きを演出。チークやリップにも使えるマルチっぷりだから、これひとつで叶える統一感を楽しんで。ジューシーな口元をつくるミネラルマルチルミナイザー（6種／￥1,980）もマストバイ♪　㊐SUIKO PR事務局　☎0120-882-826

雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号の他の懸賞に入選できない場合がございます。
編集部にいただいた個人情報は、商品の発送にのみ使用し、ほかの目的には使用いたしません。詳しくは当社のプライバシーポリシー（www.shufu.co.jp/privacy）をご覧ください。
※プレゼント希望者は、はがきに住所、氏名、電話番号、年齢、職業を明記して〒104-8357 東京都中央区京橋 3-5-7 主婦と生活社 メディアビジネス部 ar 10月号「ヘンケル」係まで。10/11（水）消印有効。

Beauty Life Trend

Feel Information

45428



飴の薄さにこだわり…旬のりんご×飴が黄金比!! 行列が出来るりんご飴専門店

切って食べる大人のおやつ。厳選した旬のりんごを使用しているため、りんご自体も美味しい。時期によって品種が変わるので、季節によって色々な味が楽しめます。切った時の飴とりんごのバランスが絶妙で、味はもちろん、食感も楽しみながらお召し上がりください♪一番人気は「プレーン」。自分用にはもちろん、贈り物としても愛されています♪季節限定フルーツ飴もオススメ!全国発送承ります。

【macca.mセット】赤りんご飴×1、青りんご飴×1、バターミルク味×1 ¥2,050（送料¥1,300〜）

macca.m 080-5265-0141
【Instagram】@macca.mkt
大阪府富田林市本町17-2

45449



水溶性『腸活ジュレ』

水溶性こんにゃく『腸活ジュレ』。とろっとろの新食感に、爽やかなレモン味。野菜だとなかなか摂りにくい食物繊維が、デザート感覚で摂れる！健康になにより大切なのは、きちんと食べて、毎朝スッキリさせること！低カロリーで毎日美味しく食べられます。

水溶性こんにゃくプロジェクト
03-3239-2031 https://nanokon.base.shop/
東京都千代田区麹町3-3-8

45331



【hoLy_One】なりたい髪を叶えるあなた専用の美髪育成セラム

あなたのなりたい髪に合わせてパーソナライズ！頭皮分析から最大93成分を贅沢配合。頭皮と髪のⅢエイジングケア※で、芯からハリコシのある理想の髪へ。

hoLy_One（ホーリーワン）
03-5422-7385
東京都品川区上大崎2-9-28-201

30696



電気で適温湯沸かし♪足湯でまったりくつろぐ♪

あ〜疲れたぁ…そんな時、電気で沸かしたお湯で「足湯」もいいですよ。容器に水を入れた中に『沸かし太郎』がお好みの温度にしてくれ、追い焚き・保温も自動で調節してくれます。もちろん、お風呂の湯沸かし、急にお湯が必要なシーンでも、ガス代の節約にこの1本がお役立ち！

多用途加熱＆保温ヒーター『沸かし太郎』SCH-901
¥37,950（送料・代引手数料当社負担）
【ラバー製・把手】【安全カバー（抗菌処理）】

クマガイ電工 株式会社
0120-262-850
大阪府八尾市西久宝寺190番地の1

45464



ナチュラルブラック・ダークブラウン
各350g ¥7,128（送料¥750）

白髪染めシャンプー「YUSEEK」※1

毎日忙しい！でも白髪が気になる…そんな方におすすめ♪自然な髪色に染めつつ、シャンプー、トリートメント、頭皮のエイジングケア※2もできる、「毛髪診断士®」監修のクリームシャンプーが登場！※1白髪を物理的に着色すること ※2年齢に応じたお手入れ

株式会社 FRET 03-6631-3204
https://yuseek.jp/
奈良県生駒市小明町140

45390



もっちり、うるおった素肌美人へ

年々増えてくるお肌のお悩み。それは水分保持力の低下が原因かも！そんな大人の乾燥肌にハリと弾力感を与えるエイジングケア※1保湿クリーム。販売累積数25万個※2突破を記念して初回限定68%OFFキャンペーンを開催中♪（※1年齢に応じたお手入れ）

ゼリアヘルスウエイ株式会社
0120-493-004【注文受付】平日 9時-18時
東京都中央区日本橋小舟町10-6

45322



透き通る素肌美人へ導く「美味しく続ける生リポソームビタミンゼリー」

『レモン50個分』のビタミンCを1本に凝縮した生リポソームビタミンゼリー。国内製造の高品質のリポソームビタミンCを1,000mg以上とプラセンタ、コラーゲン、セラミド、ヒアルロン酸なども贅沢配合しました。毎日しっかりと摂取することが大切なビタミンCだからこそ、美味しくすっきりしたグレープフルーツ味に仕上げました。1回数万円する高濃度ビタミンC点滴を月に1度打つより、生リポソームビタミンゼリーを毎日定期的に摂取することで、お財布にも優しく美肌を目指せます。1週間分 7本入り ¥1,900（送料無料）

Mirror Rich 050-3000-4958
https://mirrorrich.com/
東京都目黒区下目黒1丁目4番4 101号

45432



うるツヤ髪へ導く10日間トライアル

美髪補修成分（※ビタミンA・C・E、スクワラン）をキャビアカプセルに密封。しっかりと保湿しながら栄養を与え、ダメージ補修。うるツヤ髪へ導きます。もっと多くの方に試してほしいというメーカーの想いから、55%OFFで提供中♪

株式会社 ジョージオリバー
0120-51-4848【受付時間】平日 10-19時
東京都港区赤坂6-10-17

45419



胸いっぱい、期待膨らむバストケアに[Cherli 〜シェルリ〜]

弾力とハリをサポートする、グラマリズムエラスチン®を贅沢に配合しました。「あっ変わった」を実感！本気で変わりたいと思う全ての女性にオススメ！

株式会社 Eriina 03-6434-5939
沖縄県那覇市松尾1-10-24
ホークシティ那覇ビル

45448



契約なし!買うだけ!インスタントWi-Fi

月額契約や縛りは一切なし！ギガも端末も「買うだけ」の即席モバイルWi-Fi。ギガが余ってもったいない！なんてことはもうありません！契約じゃないから、毎月の費用請求や、解約や返却などは不要です！毎日の通勤時の電車内や、休日に立ち寄ったカフェでの利用、旅行や出張時ももちろん活用いただけます。更には海外でもご利用できるので、いざと言う時用に持っておくと安心です！買うだけだから、届いてすぐに自分のペースで使い始める事ができます！

◉端末+100GB/365日セット ¥22,800（送料無料）

インスタントWi-Fi（株式会社日本テレメッセージ）
092-534-8565
福岡県福岡市中央区高砂1-2-4

44205



事業スタートに必要なもの"まとめて"お任せ下さい♪

起業前〜起業3年未満の事業者様向けに、スタートアップ時に必要なものを【まとめて】提供できるサービス『MULTI CREATE』をスタート！お気軽にご連絡下さい！

Paraniyon Design 050-3539-0238
「Paraniyon Design」で検索
大分県大分市原新町11-27

45330



Siriツボシートでどこでも手軽にお尻のツボ刺激!

電気不要で座るだけ！座り作業が楽に、そして気持ちよくなるツボ押しシートが誕生！長時間のデスクワークや車の運転に。お尻のツボを刺激し、身も心もほぐします。持ち運び簡単！いつでもどこでも使えます！

有限会社 サンエイ 0575-29-0936
https://www.makuake.com/project/sanei/
岐阜県関市志津野2078-4

45372



プロの洗濯家が監修した、360度回転しフックが折り畳めるシーツハンガー

幅43cmで200cm分の長さのシーツ類を干せます。水平に回転するので干しやすく取り入れやすい上、風に任せて回転するので乾きやすいです。フックを付け根で折り畳めるのでコンパクトに収納可能です。

AHEART
050-3539-0238
佐賀県佐賀市兵庫北1

45372



専門家が監修した、理想のどこでも貼れる割れないミラー

アクリル製のため軽量で割れにくく、落下しても飛散することがありません。また、角を丸くカットしているため、キッズスペース等でも使用できます。玄関の確認鏡、浴室の鏡など、レイアウト自由で色んな場所に使えます。

AHEART
050-3539-0238
佐賀県佐賀市兵庫北1

45336



折りたたみができる!ゴミネットボックス

カラスからゴミを守ることができるゴミネット♪網目1mmのPET素材を使用しているため、頑丈に作られています。125Lの大容量設計になっているのでゴミ袋が2.5袋入ります。
¥4,580（送料無料）

B.Sorriso 050-3539-0238
https://afn.jp/shop/45336
大分県大分市原新町11-27

Present & Information

Trend Topics no.2



ときめくホリデーコフレが待ちきれません！

この冬「コスメデコルテ」がお届けするのは、雪の輝きが溶け込んだような透明感を叶えるメイクコフレ。下地、4色アイカラーパレット、フェイスパウダー、アイライナーとオリジナルポーチがセットになったウィンターダズル コレクション（￥8,250［数量限定］、11/1発売［10/10予約開始］）は、幻想的なつやめき・きらめきで透明感を底上げ。これさえあれば、冬のトレンドメイクが叶っちゃう♡　コスメデコルテで満ち足りたホリデーに。㊞コスメデコルテ　☎0120-763-325



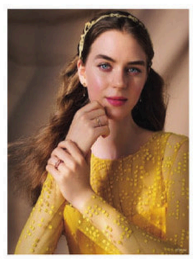
「ロクシタン」から心満たされる育毛美容液が♪

「ロクシタン」から育毛美容液〝薬用 メディカル アンチヘアロスセラム〞［医薬部外品］（50㎖／￥5,280）が発売中。植物研究のパイオニアであるロクシタンが、なんと10年の歳月をかけて開発した名品！　99%自然由来成分ながら、薄毛・抜け毛防止と発毛促進にWでアプローチ。2層式の美しい見た目と、心が凛とするシトラスグリーンの爽やかな香りで五感も満ち満ちにしてくれる。育毛さえもポジティブに捉える、新ビューティ育毛ケアの誕生です♡　㊞ロクシタンジャポン カスタマーサービス　☎0570-66-6940



「コーチ」の限定ポップアップ ストアが開催中♥

〝自分らしさ〞の表現を応援し続ける、「コーチ」の期間限定のポップアップ ストア〝コーチ Wear Your Shine ポップアップ ストア @原宿〞が9/24まで開催中！　常に前向きに生きること、誰もが自分らしくありのままにいられることを軸にしたブランドの最新フォールコレクションがお目見え。個性、コミュニティ、そしてあらゆる人々が混在するニューヨークの姿を感じられる店内では、より〝あなたらしさ〞を体感できること間違いなしデス。㊞コーチ・カスタマーサービス・ジャパン　☎0120-556-936




ディズニーのあの名作をイメージしたジュエリー

ジュエリーブランド「ヴァンドーム青山」が創業50周年を記念し、『美女と野獣』の作品をイメージしたジュエリーを発売。『美女と野獣』で最も印象的なダンスシーンを連想させるリングたち（右から￥182,600、￥169,400、￥169,400）は、主人公・ベルがまとうドレスのドレープや野獣のタキシード、物語の象徴である魔法のバラをそれぞれイメージ。今なら、同シリーズを購入した方限定でベルと野獣からインスパイアされたスペシャルボックス（数量限定）に入れてお渡し♡　㊞ヴァンドームヤマダ　☎03-3470-4061



乾燥をケアしつつ、美発色を叶える万能リップ

敏感肌の悩みに寄り添う「キュレル」から、乾燥して敏感になりがちな唇の潤いも美発色も手に入る〝キュレル リップケア クリーム〞（3色／￥1,045［編集部調べ］）が新たに誕生。保湿成分が唇の角層に浸透し、乾燥などの外部刺激からプロテクト。また、パールによる光の反射で立体感のある自然で明るい口元に導いてくれるってワケ。デイリーに使いやすいカラバリで、デートやオフィスなどオールシーンに対応♡　リップクリーム感覚で、メイクもケアも同時に叶える優れものから、目が離せない！　㊞花王　☎0120-165-698

編集部員をト・リ・コにしたとっておき

Editor's Addict（エディトリ）

暑さがまだ続く日々だけど、街はすっかり秋ムード。季節の変わり目って、新しいモノへの興味もムクムクですよね♥　今の編集部員の気になるアイテムは…？

Photo:Nakamura Ayako(03)

01

伝説の付録が満を持して商品化…！

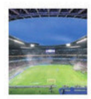


ITEM
リリミュウ
ミューテッドシアーティント
03 リッチグアバ

PRICE
¥1,870

DATA
コージー本舗
☎03-3842-0226

今年の4月号の付録につけ、瞬く間に完売したリリミュウの「ど真ん中リップ」。あまりに使い勝手がよく、「もう一度付録に…！」という声を多数いただいていたのですが、この度めでたく商品化が決まりました～パチパチ～。コーラルともオレンジとも言えない絶妙な色合いは、誰でも盛れる万人色。コンサバにもナチュラルにもしっかりめにも、さらっとどんなメイクにも合うのがすごい。もったいなくてケチケチ使っていた皆さん(私)！　思う存分使えますよ～♡



編集長
足立春奈

近況報告
新国立競技場にPSG見に行ったけどネイマール一秒も出なかった。夏の間3か月だけ沼津で開かれるレストランEZO SEAFOODSがびっくりするほど美味しかった。さっし一連載の成田商店のキムチがうますぎた。以上、近況でした！

02

持っているだけでテンション上がるキュートなバッグ



©Disney

ITEM
tk.TAKEO KIKUCHI
ディズニーカプセル
コレクションの
ショルダーバッグ

PRICE
(右)BLACK(モノグラム+ペイント)
(左)BROWN(モノグラム+ペイント)
各¥6,600

DATA
ワールド
store.world.co.jp/s/brand/tk/

大好きなディズニーキャラクターをモチーフにしたショルダーバッグにtk.TAKEO KIKUCHIで遭遇♡　ミッキーマウスのシルエットが配置されたシックなモノグラムデザインの上から、大胆に落書きしたようなペイントの遊び心がユニークで、縦長のスクエアシルエットはマニッシュな着こなしにも、甘いコーデのハズシにも、とさまざまな場面で活躍すること間違いナシ！　小さめペットボトルが収まる絶妙なサイズ感も◎です。この秋のお出かけはこれで決まり♪



編集部員
村野彰子

近況報告
高校野球105回目の夏!!　昨年は3年ぶりに甲子園で観戦できましたが、今回の迫力ある一斉行進を見たら、やっと本当の夏が戻ってきたんだと鳥肌と涙が同時にぶわっと出ました。記念大会だしね…と言い訳しつつ球場に日焼けしに来てます。

03

洗練されているのに、きゅんとする大人のハートアクセ





ITEM
ENABULの
ハートピアス

PRICE
(左から)
EN-P75-GD
¥7,700
EN-P67-GD
¥7,150

DATA
En market ONLINE
enmarket.official.ec

カジュアルな服を着ていても、まるっと上品な雰囲気に仕上げてくれるゴールドアクセ。好きが高じて日ごろから「いいものないかな～」と探索しているのですが、出会ったのがこちら。ENABULのピアスはサージカルステンレス製なので、アレルギー対応＆錆びにくくなっているのにこのお値段！　ハートモチーフだけど個性的なデザインで、ちょっとくすんだゴールドだから甘すぎない仕上がりに。大人でも挑戦しやすい、洒落たハートアクセに出会えました♡



編集部員
常盤春花

近況報告
小学生ぶりのプロ野球観戦。「野球選手ってスタイルいいな～」とか「投球速度はやっ！」とか、目に映るいろんなことが新鮮すぎて超楽しかった。ので、この号が発売になる頃にもう一度行ってきます。チケットはもう手配済み✌

毎日更新されているarwebやインスタ、X(Twitter)も要チェック

arweb https://ar-mag.jp/

Instagram @ar_magazine

X(Twitter) @ar_mesugirl

YouTube
メイクHow Toや撮影の裏側を随時更新♡

TikTok
撮影のオフショットなど公開中

EDITOR'S ADDICT

初登場 COVER GIRL 広瀬アリス

ar 11月号予告

10月12日(木)発売

特集 好きな服着て毎日生きていく

秋だってぱやぱや❤

秋イロ着回し14days

毎日さりげなくしゃれる

ニュアンス女の秋

うぶかわこそ最強

ベビピン入門

大好きな一枚絶対あります

EVERYDAYワンピ

it girlsがリアルに着こなす今いけてるブランドたち

溺愛ECブランド物語

ボディもアプデしとこ！

ボディコア最前線

編集部員のWant or Got!

サスティナブルについてもっと知りたい

7ORDER 安井謙太郎の現在地

and more...

※特集内容は一部変更になる場合があります。

ar 2023年10月号

Publisher
倉次辰男

Chief Editor
足立春奈

Senior Editor
美谷島清香

Editor
塩田美和子
村野彰子
松山みずき
平間圭絵
本田理恵
常盤春花
末村麻奈

Advertising Staff
高橋一就
望月麻弥
杉木智子
加藤紗織
高橋 護
山中陽平

Art Direction & Design
ohmae-d

発行／株式会社 主婦と生活社
〒104-8357
東京都中央区京橋3-5-7

●記事内容に関するお問い合わせ 編集部／03-3563-2189
●広告掲載に関するお問い合わせ メディアビジネス部／03-3563-5131
●在庫に関するお問い合わせ 販売部／03-3563-5121
●乱丁・落丁に関するお問い合わせ 生産部／03-3563-5125

印刷・製本／大日本印刷株式会社

04

ITEM
タングルティーザー
ザ・ウェットディタングラー
(ブルーミングローズ)

PRICE
¥2,585

DATA
ブリアップ
tangleteezer.jp/contact





パッケージはこう！

心も髪もご機嫌にしてくれるヘアブラシに♡

軟毛&ダメージ毛なので、髪は我が子のように甘やかす私はスタイリング時、外出時、などシーンによってヘアブラシを使い分けているけど、これはお風呂の時になくてはならないmy相棒。シャンプー前にブラッシングして絡まりをとったり、トリートメント塗布後にとかしてよりムラなく行き渡らせたりと大活躍！ フィットする持ち手は、水で濡れた手でもしっかり掴めてGOOD。この他にも持ち歩き用や頭皮ケア用など種類も豊富で、エブリーシーンにもってこいデス♡



編集部員
平間圭絵

近況報告
父の誕生日に家族でBBQ♪ その時、母が手作りバンズ&手作りパティの特製バーガーを作ってくれたのですが、これが死ぬほど美味くて感動😭 毎日コンビニ飯なアラサーの胃には染み渡りすぎて、思い出すだけでヨダレが…。

05

ITEM
シャンプリー
CCクリアフィットマスク

PRICE
¥4,620

DATA
シーズマーケット
pr@seedsmarket.net





一生付き合いたい天才マスクを見つけちゃった！

I LOVE シャンプリー♡ 韓国のスパブランドです。名品揃いのブランドですが、特にCCクリアフィットマスクの実力が凄すぎてビビりました(笑)。サラッと肌へ密着し、毛穴ケアと肌のキメ改善を助けるこちらのウォッシュオフタイプのマスク。毛穴や老廃物を一掃して、めちゃ肌がトーンアップし、ひんやり引き締めて鎮静してくれます！ 肌本来のバランスが取り戻される感じ!! 美肌への夢広がる最高すぎる透明感マスク♡ さて今日もマスクしよっと♡



編集部員
塩田美和子

近況報告
サロニアの限定"ユニバースターコイズ"のストレートアイロンをGET。プレート周りに無駄なものがないから小回りが利いて使いやすい&コード長いの嬉しい。先月号で"シンおフェロ髪"を担当してから、髪周りを充実させてます♡

06

日常にトキメキをどう仕込む？リップメイクが鍵



ITEM
SHIRO
エッセンスリップ
オイルカラー 1I02

PRICE
¥3,734

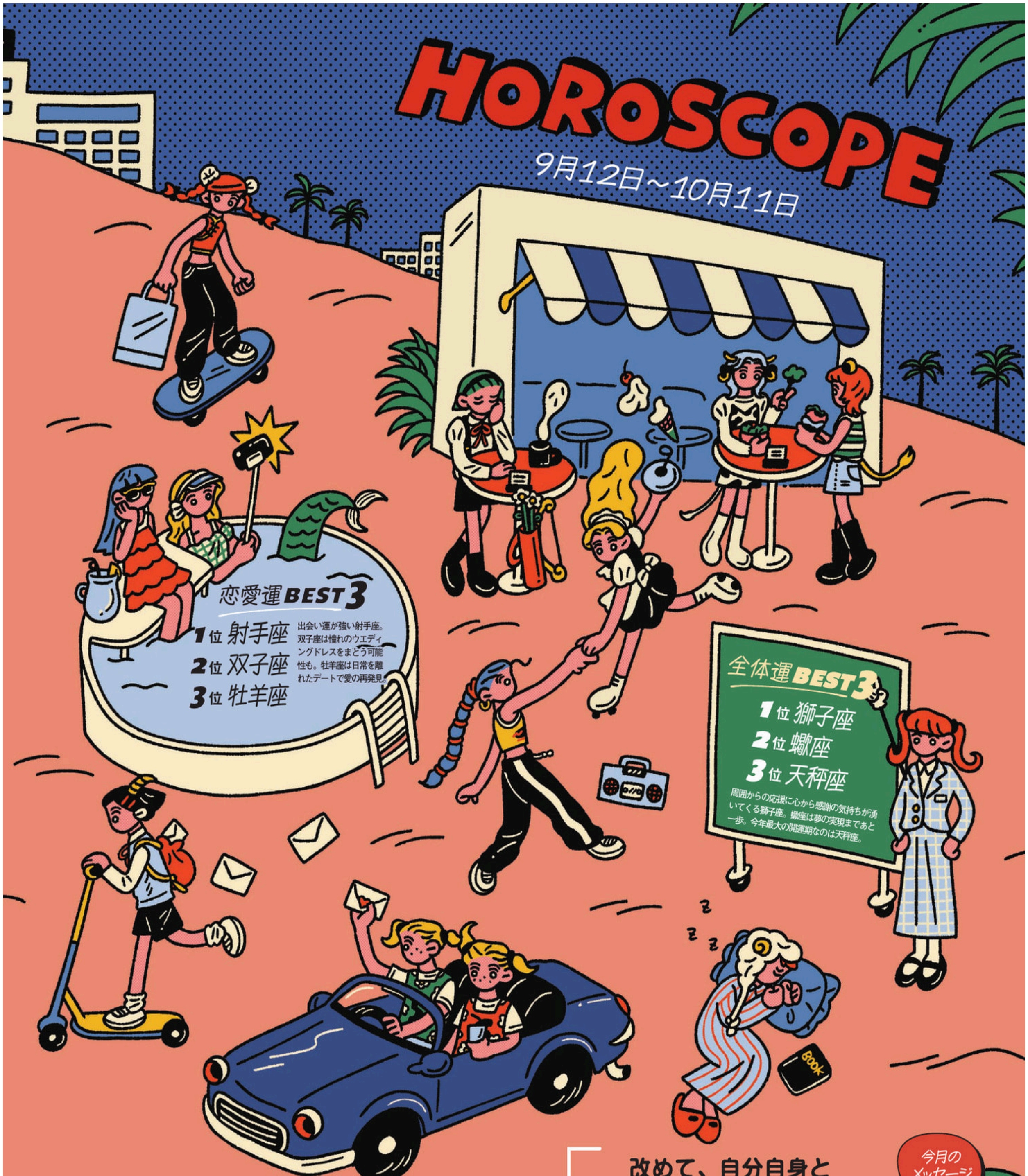
DATA
SHIRO
shiro-shiro.jp

肌の透明感を際立たせてくれるクリアな赤リップが今のキブン。主張しすぎないのについ視線を向けてしまう、そんな色っぽさを表現してくれるSHIROのリップグロスは毎日のメイクに欠かせない存在。単体使いでニュアンシーな唇を楽しんだり、同じくSHIROのジンジャーリップスティックのティーレッドと合わせて、よりムードのある唇に仕上げるのも魅力的♡ その日のスタイルのスパイスとなって何気ない日常にひとさじのトキメキを与えてくれるのです。



編集部員
荒木千裕

近況報告
この号が発売される頃には暑さも少しやわらいでいるのでしょうか？ 今年はサウナの中にいるような夏でしたので秋はより過ごしやすさが際立ちそう。出掛けるのが楽しみですね。車で紅葉を見に行きたいな♡



今月のメッセージ

「改めて、自分自身と向き合ってみては？」

自分らしさをアップデートし続けることができたら、どんなに素敵なことだろう。でも、自分らしいってどんなことなの？　そんなテーマで〝哲学〟するのにふさわしい季節がやってきます。9/15に乙女座で誕生する新月、その翌日には逆行していた水星が順行へと戻るので、じっくり考えると答えが得られそう。自分らしさを真剣に考えたことがある人は、その時点で、すでに〝魅力〟を手に入れていると感じる。それくらい〝自分〟って厄介で、時には目をそむけたくなる存在なの。ここで再び〝自分〟に最大限のベクトルを向けてみましょう。他者との比較なんかしている場合ではない。そんな秋です。

エミール・シェラザード（神野さち）

1970年代にルネ・ヴァン・ダール・ワタナベに師事。西洋占星術をはじめ、東洋占星術や心理学にも精通していて、多方面からの占術アプローチができる占術家。テレ朝『ゴーゴー星占い』も担当。的確かつ親身なアドバイスに根強いファンが多い。

イラストレーター
an

鮮やかな色合いとポップなテイストのイラストを得意とする新進気鋭のイラストレーター。「DISH//」などアーティストの楽曲ジャケットや「3COINS」とのコラボグッズ、書籍など、幅広いジャンルにわたるイラストを担当。Instagram：@aooooo1995

Sagittarius 射手座
11/23〜12/21



幸せの探求は色々な窓を
覗き込むことから。
未経験のアングルで発想を

全体運 ★★★

常識にとらわれないフレキシブルな発想が吉。対外的には七つの顔を持つ女を演じるくらいでいると、目新しい出会いが。ファッションも柔軟性の法則は有効。似合わないからではなく、似合うかもしれないので着てみましょう。

恋愛運 ★★★★★

獅子座を離れる金星からエンドサービスが届く時。願えば叶うの法則が働くので思うように動いてOK。エンゲージへの近道は一緒にいてラクな空気づくり。完璧メイクは逆効果。出会いは、すぐ側にいるのに気がつかないだけ。

ラッキーアイテム＆カラー ハート形のペンダント、ベージュ

こんな気持ちで過ごそう♪

幸運をゲットするための準備期間です。心の引き出しを整理して正解。これまで気にしていたマイナス要素が消えると、ステキな夢がスタート。

Leo 獅子座
7/23〜8/22



チャンスは目前まで
きています。諦めないで
再チャレンジを！

全体運 ★★★★★

仲間のヘルプで幸せを実感。無理かな…と、諦めかけていた夢でも実現可能な兆しは十分。ポイントは成功を信じる精神力。心に刺さっていたトゲも抜けそう。許す気持ちが運気アップのカギ。新色のリップは幸運の招きネコ。

恋愛運 ★★★★

恋運はプラチナクラス。直感力が冴えて相手の動きを完璧に把握。ほぼシナリオ通りの展開も。ピンときた日の下着選びは入念に。シングルはハイスペ男子にエスコートされそう。お礼のメールは早め&簡潔にまとめると♡

ラッキーアイテム＆カラー デニムジャケット、ピンク

こんな気持ちで過ごそう♪

あの時、もうひと頑張りしておけばよかった…と思わなくても済むように、ネバーギブアップ！　寝る前には「明日も頑張るぞ」の誓いを。

Aries 牡羊座
3/21〜4/19



星のカルテは平均点を
キープ中。秋を静かに
満喫しながら自然体で

全体運 ★★★★

幸運は水と同じく高い地点から低い地点へ向かっていきます。無理なく自然に過ごすと日頃見落とした部分に気がつき、散らかっている心も掃除できるはず。10/5前後は予定の二転三転も。最新情報を確認する必要がありそう。

恋愛運 ★★★★

恋星が輝く時。デートは夜空を眺めるプランが◎。非日常的な体験は、これまで気づかなかった部分が見つかるチャンス。今月はモテ度がUP、ついプチ浮気心も。シングルは本好き男子にシンパシー。図書館や書店を覗いて。

ラッキーアイテム＆カラー コットンレースワンピース、グレー

こんな気持ちで過ごそう♪

9/29は牡羊座で満月が誕生。オシャレという魔法を、上手に使うとツキが近づいてきます。深まりゆく秋景色とハーモナイズさせると◎。

Capricornus 山羊座
12/22〜1/19



ヒエラルキー意識が働き、
上下関係が気になりそう。
自己否定は禁物

全体運 ★★★

引き下がって無口でいる方が無難？と遠慮してしまうことが…。上下関係を意識する感覚に支配され、気が弱くなりかけたら、喝！　自分を立て直せると、今後に向けた収穫が得られます。10/5前後の買い物は焦らないこと。

恋愛運 ★★

愛の不完全燃焼期間。“今度こそ”のつもりがツボを外していたり、タイミングがずれるなどエラー続出。カギは、焦って行なう試行錯誤から卒業すること。シングルは赤い糸が絡み複雑なシナリオ。既婚者の接近は跳ね返すこと。

ラッキーアイテム＆カラー チェックのベスト、イエロー

こんな気持ちで過ごそう♪

心は様々な色を出せますが、実はそれこそがオーラの正体。心の持ち方ひとつで変化するので、パレットには明るく、キラキラしたカラーをネ！

Virgo 乙女座
8/23〜9/22



心の中にある扉のマスター
キーが見つかります。
まずは気持ちの整理から

全体運 ★★★★

必死に新しい情報を探すより、飛び込んでくるだけのものに制限して正解。守護星・マーキュリーが、必要なものだけをピックアップしてくれる。9/23前後にはビッグチャンスの到来。目は心の窓。アイメイクから幸運が。

恋愛運 ★★★

特ダネ運はないけど穏やかで優しい気持ちに包まれる時。カップルはきれいなせせらぎが聞こえる場所が愛を育むカギ。シングルは恋のイメージをできるだけ具体的にデッサンして。恋はSNSにばかり頼るとツキが半減しそう。

ラッキーアイテム＆カラー フィルムマスカラ、水色

こんな気持ちで過ごそう♪

9/15は乙女座で新月誕生。この日から夢日記をつけ始めましょう。感受性が鋭くなり、嬉しいニュースをキャッチできる体質になりそう。

Taurus 牡牛座
4/20〜5/20



新しい世界へと旅立つ
チャンス。好奇心と冒険心の
ダブルス効果で開運

全体運 ★★★★

自己変革を起こせる刺激的な期間。可能性を追求する最適な時なので、カオスからの目覚めも。ライフスタイルの再確認や持ち物の点検を。9/23までに仕上げる気合は、運気を確実にランクUP。10/9前後は落とし物に注意。

恋愛運 ★

本当の気持ちを見逃しやすい時。カップルは言葉の真意を見極めて。あなたを傷つけまいとする嘘には愛が隠れています。シングルはその逆。誠らしき行為が本当に真実かを見破って。ヒントは、金銭的なことにルーズかどうか。

ラッキーアイテム＆カラー ニットの帽子、ネイビー

こんな気持ちで過ごそう♪

言葉にもお化粧を。素敵な言葉遣いができる女の子は、いつだって女神から注目を浴びています。日頃からレッスンしておきましょうね。

Aquarius 水瓶座
1/20〜2/18



無理しない等身大の
自分のままが素敵。
チャームポイントはナチュラル

全体運 ★★★

華やかなムードを実感。美容院やエステに投資して自己メンテナンスに注力。人間関係は、美意識の高さと縁の深さがリンク。おしゃれへの想いと服のテイストが似ている人は相性も◎。9/23以降、天使たちが訪れる予感。

恋愛運 ★★★

メッセージ担当の水星が早合点。10/5前後は誤解と混乱の暗示。カップルは手抜きメッセージの送信からケンカも。丁寧な説明が不可欠。シングルは好み外の男子への優しさは残酷。相手に誤解を与えるので受難の日々に…。

ラッキーアイテム＆カラー コンサート、グリーン

こんな気持ちで過ごそう♪

この世の中で一番の味方は自分自身。そして、支えてくれている全ての人たち。「ありがとう」や「感謝」を、言葉だけでなく態度でも示してね。

Libra 天秤座
9/23〜10/23



天から舞い込むカードは
吉札ばかり。勝負をかける
には最適な期間

全体運 ★★★★

運もツキも2023年の中で最大レベル。どんな困難も、情熱さえ保っていれば突破口が。理屈よりも度胸で勝負。ただ、傲慢な態度では事を成した後にペナルティを受ける懸念も。派手すぎるメイクも、開運を邪魔しそう。

恋愛運 ★★★★

あなたの笑顔でカレにいい出来事が！この女神ジンクスが高まると、モテ指数がハネ上がり不動の地位に。シングルは運がいい男子と友達になりましょう。良縁スタートの一歩目に。愚痴が多い男子クンには退場を願って正解。

ラッキーアイテム＆カラー リンパマッサージ、ホワイト

こんな気持ちで過ごそう♪

運の景色は壮大なスケールを暗示。今月は大きな成果を狙うのに最適。ただし、大きくなると問題を起こすのは傲慢な態度。これは絶対にセーブすべき。

Gemini 双子座
5/21〜6/21



万事縮小気味の作戦が◎。
低コスト・低姿勢、そして
てい(低)ねいも大賛成

全体運 ★★

いつもの1/3くらいのパワーでいたい時。根拠のない自信は自分を追い詰めることになるので、慎重に対応するのが賢明。特に10/5までの頼まれごとはスルーが◎。対人関係で急に親切にしてくる人は何か下心があることも。

恋愛運 ★★★★★

秋バラのように薫り豊かな恋愛ステージへ。カップルはハプニングの後にエンゲージの予感。「結婚したい」と突然の告白も。9/29の満月前後に注目を。シングルは、よくぶつかる人が運命の人。ケンカは関心がある証拠。

ラッキーアイテム＆カラー 韓国美容法、シルバー

こんな気持ちで過ごそう♪

口は災いのもとにも。軽い気持ちでの発言が大げさになるのは、TPOをよく認識できない時かも。気軽な仲間であっても気が抜けない場合もあるはず。

Pisces 魚座
2/19〜3/20



判断力低下注意報。
ゆがんだレンズで見た
光景から一人合点しないこと

全体運 ★

運を引き算するような悪い人が接近する暗示。ハッタリが強い人との縁はのちのち徐々に負担を感じるはめに。9/23前後は、危険度が最も上昇。サバ読みやオーバートークは厳禁です。処方箋はとびきりのオシャレとグルメ。

恋愛運 ★★★

描いていた恋の絵は、やや色彩不足。明るい色を取り入れる努力をしないと殺風景に。カップルは色気不足に用心。「身内みたいだからいいでしょ」的な態度は避けて。シングルが友情を感じる男子は、将来の伴侶かも？

ラッキーアイテム＆カラー フルーツ柄のブラウス、パープル

こんな気持ちで過ごそう♪

男子の視線はポーチの中までチラリ。きれいにメイクしても、この小さなポイントでペナルティになっては残念です。細心の注意をはらいましょう。

Scorpius 蠍座
10/24〜11/22



幸運探しのエントリー
ナンバー、総合第1位。
素直な気持ちが一番です

全体運 ★★★★★

想いや夢に向けて一歩前進できる時。気になっていた案件に秘宝が隠れている兆しも。人間関係の方程式は複雑化しない方が快適。一人で過ごすより複数でいると、人気運にも磨きが。メイクは口元の印象にピントを合わせて。

恋愛運 ★★★

ホスピタリティが過剰気味。全ての男子が尽くす女を求めているとは限りません。息苦しいようなサービス精神は逆効果。シングルは「付き合えばベッタリ」を連想させるような言動は×。自立して、サクサクといくのが賢明。

ラッキーアイテム＆カラー ビッグリボンファッション、レッド

こんな気持ちで過ごそう♪

減点法から加算方式へと思考回路をチェンジ。プラスの要素をストックするくせをつけましょう。希望した出会いや素敵な偶然が重なります。

Cancer 蟹座
6/22〜7/22



結局のところ、人生は
借り物レースの連続。
元気も分けてもらいましょう

全体運 ★★

基礎力が低下気味の時。いざ！という場面で力を発揮できず、ピンチを痛感。我慢していると運気も電池切れモード。ヘルプサインは早めに出して。9/22前後にトライするイメージチェンジは、人生に模様替えをもたらす予感。

恋愛運 ★★

デリケートなサイクル。カップルは相手に気に入られたい心理から過剰反応も。相手最優先、自分を抑圧するパターンは、最終的に爆発で幕というエンド。ニュートラルな気持ちで。シングルは職人気質の男子を研究対象に。

ラッキーアイテム＆カラー コスモスの花、ゴールド

こんな気持ちで過ごそう♪

意地の塊のようになってはいけません。限界を感じたら、無理しないで助けを呼んでもOK。お返しは、できる時に返せばいいのですから。


New
新発売
&Prism
DIAMOND SHINE SHAMPOO
&Prism
DIAMOND SHINE TREATMENT


&Prism
ダイヤモンドセラム処方で
光沢うねりケア
アンドプリズム　シャンプー
検索
ウエルシア薬局、ココカラファインで発売中
※一部お取り扱いのない店舗がございます。

ar 2023 10 OCTOBER
2023年9月12日発行・発売　第29巻第10号　毎月1回12日発行・発売　平成8年2月20日　第三種郵便物認可
編集人●足立春奈　発行人●倉次辰男　発行所●株式会社主婦と生活社　〒104-8357東京都中央区京橋3-5-7
編集●03-3563-2189　販売●03-3563-5121



特別定価700円 本体636円　雑誌11431-10

4910114311038
00636

印刷：大日本印刷株式会社
Printed in Japan